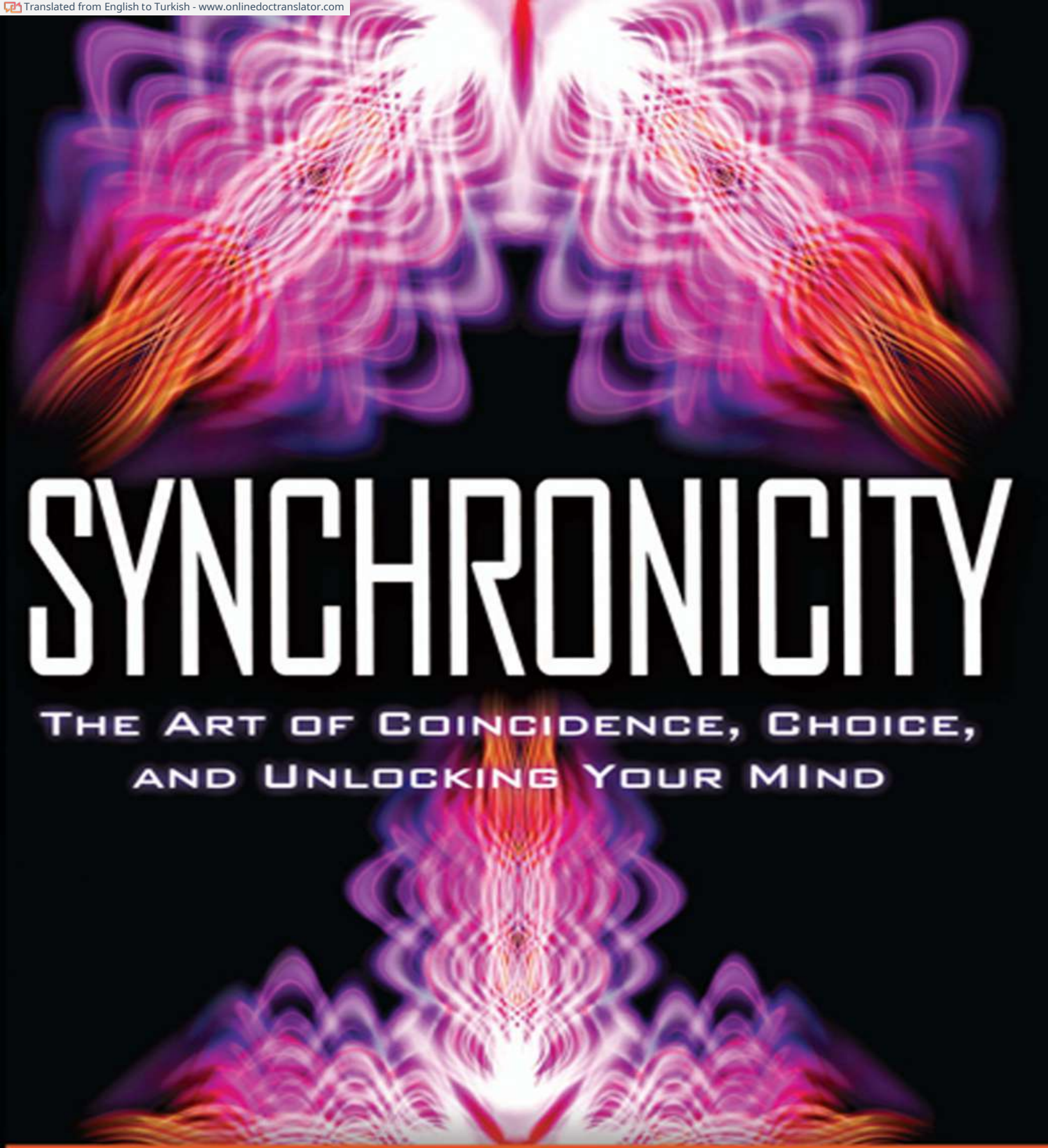
Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

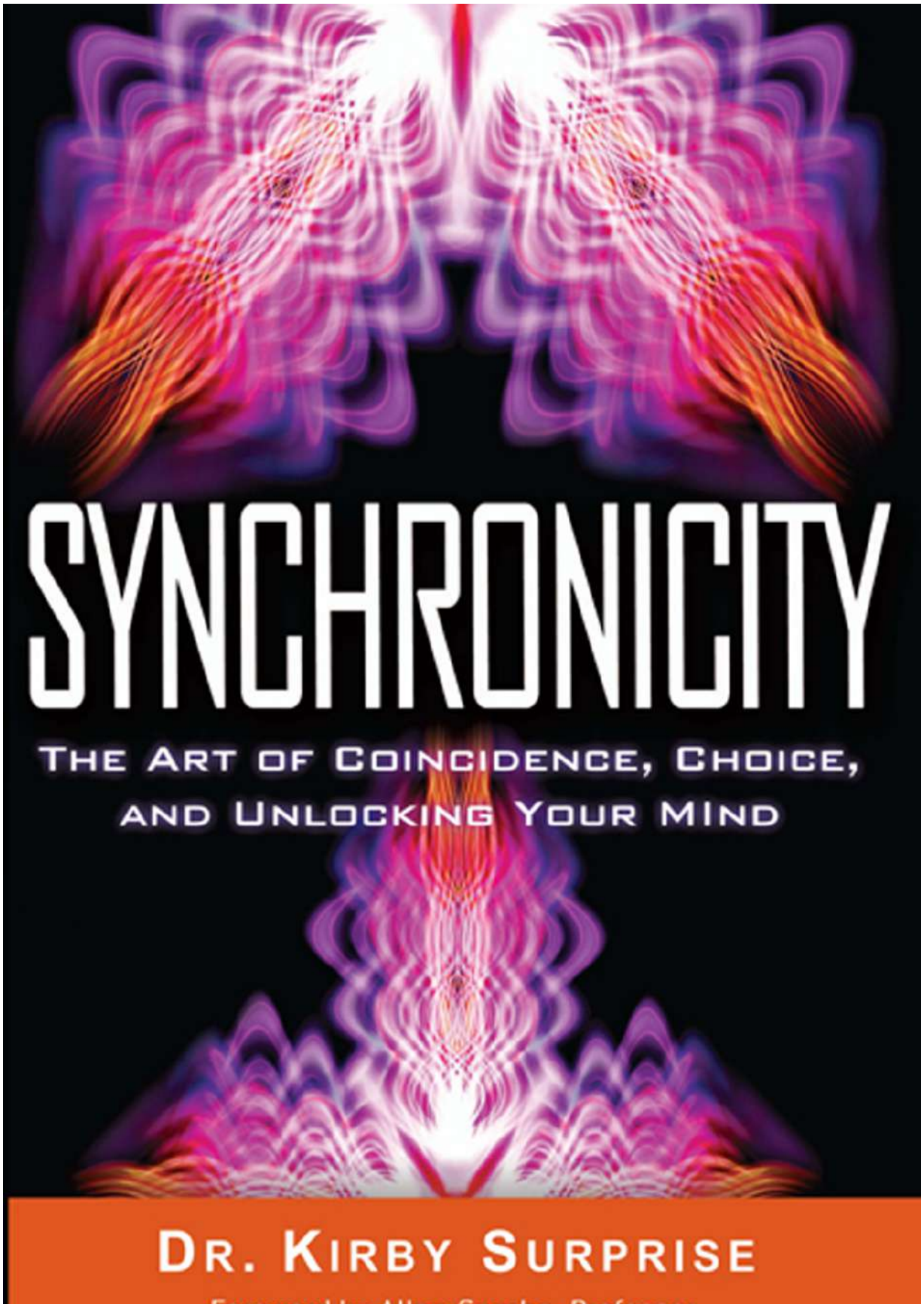


SYNCHRONICITY

THE ART OF COINCIDENCE, CHOICE, AND UNLOCKING YOUR MIND

DR. KIRBY SURPRISE

Foreword by Allan Combs, Professor,
California Institute of Integral Studies


SYNCHRONICITY
THE ART OF COINCIDENCE, CHOICE,
AND UNLOCKING YOUR MIND
DR. KIRBY SURPRISE

Foreword by Allan Combs, Professor,
California Institute of Integral Studies

PİÇİN YÜKSELT*SZAMANLILIK*

Kirby Surprise, "Hayatınızdaki ve çevrenizdeki eşzamanlı kalıpları tespit etme ve bunların anlamlarını ortaya çıkarma konusundaki doğuştan gelen ve kadim yeteneğinizi uyandırın" diye ısrar ediyor. Yazar, beynimizin aslında herhangi bir anda algıladığımız duyusal uyaranların bataklığından kalıpları tespit etme yeteneğine nasıl dayalı olduğunu net bir şekilde açıklıyor. Çevremizdeki bu eşzamanlı olayları yalnızca tespit etmekle kalmıyoruz, aynı zamanda tespit etmeliyiz. Dahası, uyanıklık ve odaklanmış dikkat yoluyla eşzamanlı fenomenlerin tezahürüne doğrudan katılabiliriz. Yazar, eşzamanlılıkla olan ilişkimizi değiştirerek gerçekliğimizi değiştirmemiz için bizi çağırıyor ve eşzamanlılığı yaşamınızda uygulamaya koymanız için pratik yönergeler ve hatta yedi oyundan oluşan bir set sunuyor. Bunu eğlenceli, öğretici ve ilgi çekici bir okuma olarak bulacaksınız. Okumaya devam etmek!"

— Dale Harrison, PhD, Elon Üniversitesi, 2010 Yale üyesi Üniversite Eşzamanlılığı Zirvesi

“Baştan sona gerçek bir gerilim filmi olan Kirby Surprise, insan zihninden daha büyüleyici ve gizemli hiçbir şeyin olmadığını kanıtlıyor.”

— Linda Watanabe McFerrin, yazarı*Buda'nın El*Ve*Ölü Aşk*

“Dr. Sürpriz hem psikolog, hem ozan, hem modern şaman hem de haritacı olup, bu kitabı okuyan herkese kendi muhteşem yaratma gücümüze dair güçlendirici yeni bir bakış açısı sunuyor."

— Lori A Jespersen, PsyD, yazarı*Bu günden itibaren*

“Bir zamanlar şakaların ve alayların konusu olan eşzamanlılık kavramı artık ciddiye alınan bir konu. Kuantum fiziği, kaos ve karmaşıklık teorisi ve yerel fenomenler, bu gizli bakış açısının, kozmosun ve insanlığın onun içindeki yerinin birçok bulmacasını anlamak için şaşırtıcı bir çağdaş çerçeve olduğunu buldu. Kirby Surprise okuyucularına, okuyucularını şaşırtabilecek orijinal bir eşzamanlılık revizyonu sağladı!”

— Stanley Krippner, PhD, Psikoloji Profesörü, Saybrook Üniversitesi ve ortak yazarı*Kişisel Mitoloji*

Eşzamanlılık

Tesadüf Sanatı, Seçim ve Kendinizin Kilidini Açmak Akıl

İle

Dr.Kirby Sürprizi

A Division of
The Career Press
Pompton Plains, NJ

Telif hakkı © 2012, Kirby Sürpriz'e aittir.

Pan-Amerikan ve Uluslararası Telif Hakkı Sözleşmeleri kapsamındaki tüm hakları saklıdır. Bu kitabın tamamı veya bir kısmı, yayıncının yazılı izni olmaksızın, fotokopi, kayıt veya şu anda bilinen veya bundan sonra icat edilecek herhangi bir bilgi depolama ve erişim sistemi dahil olmak üzere elektronik veya mekanik hiçbir biçimde veya hiçbir yöntemle çoğaltılamaz. Kariyer Basını.

SZAMANLILIK

EDITED VETYPESET TARAFINDANNICOLEDEFELICE

Kapak tasarımı Lucia Rossman, Digi Dog Design tarafından yapılmıştır.

ABD'de basılmıştır

Bu kitabı sipariş etmek için lütfen ücretsiz 1-800-CAREER-1 (NJ ve Kanada: 201-848-0310) numaralı telefonu arayarak VISA veya MasterCard kullanarak sipariş verin veya Career Press'ten kitaplar hakkında daha fazla bilgi edinin.

Career Press, Inc. 220
West Parkway, Unit 12
Pompton Plains, NJ 07444
www.careerpress.com
www.newpagebooks.com

Kongre Kütüphanesi Yayın Verilerini Kataloglama

Sürpriz, Kirby.

Eşzamanlılık: tesadüf sanatı, seçim ve zihninizin kilidini açma / Kirby Surprise; [önsöz] Allan Combs. -- 1

P. santimetre.

Özet: “Eşzamanlılık, olayların anlamlılığı üzerindeki insan etkisine dair kanıtları ve bunların nasıl gerçekleştiğini inceler.

Zihnin modern hesaplamalı modeli, anlamı nasıl yarattığımızı öngörüyor. Bu olayların esaslı olduğunu gösteriyor.

Zihnin faaliyetlerine ilişkin, onları algılayan kişiden kaynaklanır”-- Yayıncı tarafından sağlanmıştır.

Bibliyografik referanslar ve indeks içerir.

ISBN 978-1-60163-183-1 (pbk.) -- ISBN 978-1-60163-643-0 (e-kitap) 1. Tesadüf. 2. Tesadüf-- Psişik yönler. BEN.

Başlık.

BF175.5.C65S87 2011
153.4--dc23

2011037687

Adanmışlık

Bu kitap Allan Combs'a ithaf edilmiştir. Allan, öğrencilerinin mümkün olana ulaşmasını sağlayan nadir kişidir. Olağanüstü bir eğitimci olarak aynı zamanda bu kitabın gerçeğe dönüştürülmesine yardımcı olma konusundaki istekliliğiyle derin bir insanlık, samimiyet ve nezaket sergiledi. Her şeyden önce onun cesareti ve cömert ruhu, bu eserin yaratılması sırasında yol gösterici bir ışık olmuştur.

Ayrıca olağanüstü bir yazar olan Linda Watanabe McFerrin'e de teşekkür etmek isterim. Bir yazma koçu olarak onun bilgeliği bu kitabı mümkün kıldı. Bir yazarın yeteneklerini nasıl geliştireceğini anlama konusunda ender görülen bir yeteneğe sahipken, bir yandan da pazarlanabilir bir eser yaratmak için ne yapması gerektiğini keskin bir zekayla nazikçe açıklıyor. Yazma sanatı ve yayıncılık işindeki sabrı, becerisi ve anlayışı paha biçilmezdi.

İçindekiler

Önsöz

Birinci bölüm
İnanılmaz Bir Yeteneğiniz Var

İkinci bölüm
Düşündüğünüz Her Şeye İnanmayın

Üçüncü bölüm
Tam Spektrum Yansıması

Bölüm dört
Teşhis İkilemi

Beşinci Bölüm
Eşzamanlılık ve Aydınlanma

Altıncı Bölüm
Bir Kutuda Satori

Yedinci Bölüm
Büyük resim

Sekizinci Bölüm
Size Göründüğünden Daha Fazlası

Dokuzuncu Bölüm
Mistik Mumbo Gumbo

Onuncu Bölüm
Tulpaware Partisi

On Birinci Bölüm
Gizem Turu

On İkinci Bölüm
Değişen Bilinç Durumları

On Üçüncü Bölüm
İllüzyonlar ve Anomaliler

On Dördüncü Bölüm
Pratik Sihir

Son sözler

Notlar

Kaynakça

Dizin

yazar hakkında

Önsöz

Eşzamanlılık, hayatımızı bazen hayrete düşüren, bazen üzen, bazen de sevindiren rastgele ama anlamlı gibi görünen tesadüflere verilen isimdir. Böyle zamanlarda, kozmos şu ya da bu olayı sadece bizim özel izlememiz için düzenlemiş gibi görünüyor. O anda, kendimizden çok daha büyük bir evren tarafından geri dönülemez bir şekilde kucaklanmış gibiyiz. Bu eşzamanlı olay ister önemsiz ister derin olsun, şu anda kişisel, esrarengiz bir şekilde anlamlı ve kozmiktir.

Belki de insanların zamanın başlangıcından beri çevrelerindeki dünyayla ilişkilerinin daha derin anlamını aramaları şaşırtıcı değildir. Tarihi 5.000 yıldan daha eski olan eski Çin uygarlığının en eski kalıntıları arasında, koyun, domuz, geyik kemikleri ve kaplumbağa kabukları yer alır; bunların yüzeylerinde rastgele çatlak desenleri oluşturacak şekilde ateşlenir ve bu da yeni bir mucizenin habercisi olduğu düşünülür. gelecekteki olayların şekilleri. Çok daha sonra Çinli Taocular, bir dizi küçük civanperçemi dalını fırlatarak ve başlıklı yorum kitabını kullanarak gerçekliğin bu daha büyük şeklini algılamak için basit ve derin bir yöntem yaratacaklardı. *I Ching*veya*Değişiklikler Kitabı* düştükleri kalıpları yorumluyorlar. Buradaki fikir, bizi çevreleyen her olayın, özellikle de rastgele görünen olayların, içinde yaşadığımız daha büyük gerçekliği yansıtmasıdır.

İnsana ciddi bir kuraklığı sona erdirme umuduyla bir köye getirilen yağmur yağdıran adamın Taocu hikayesi hatırlatılıyor. Yöre halkını hayrete düşüren bir şekilde, yeni evine taşınmak ve orada sessizce yaşamaya başlamak dışında hiçbir şey yapmadı. Ancak sonunda yağmur yağmaya başladı! İnsanlar yağmurcuya yöntemini sorduğunda köye vardığında hemen bir uyum eksikliği hissettiğini, bu yüzden yerleştiğini ve huzurlu ve dengeli bir hayat yaşamaya başladığını söyledi. Sonunda kendi uyumu yayılmaya başladı ve yağmur, doğal ahenk düzeninin bir parçası olduğundan, kısa süre sonra yağmur yağmaya başladı.

Batı'da Taoizm kadar birleştirici gelenekler azdır, ancak birçok insan bu daha büyük birliği hissetmiş ve onun varlığının farkına varmıştır. Kullanımı

Tarot destesi bu farkındalığı yansıtıyor. Doğu civanperçemi çubuklarının bir karşılığıdır.

Çok önce*ben Ching*Ancak Tarot destesi gibi, hemen hemen tüm ilk kültürlerin mitolojileri, insan kaderinin acılarıyla haylazca oynayan figürleri içeriyordu. Bunlardan bazıları, eşit derecede karmaşık mitolojik sistemlerde rollerini oynayan karmaşık karakterlere dönüşecek şekilde iyi gelişmiştir, diğerleri ise basit ve anlaşılırdır. Bazıları dost canlısı, bazıları değil. Örnekler arasında Kızılderili çakal, Batı Afrika ve Karayip düzenbaz örümceği Anansi, Japon tilki ruhu düzenbazları ve Amerika Birleşik Devletleri'nin güneyindeki Br'er Tavşanı sayılabilir. Hepsi baş belası! Ancak daha büyük resimde, işleri karıştırıp kültürlerine de fayda sağlıyorlar.

ve insanları bunlarla başa çıkmanın yeni ve yaratıcı yollarını aramaya zorlamak.[1]

Batı'nın en gelişmiş hilecilerinden biri, tanrıların insanlara en dost olduğu söylenen Yunan tanrısı Hermes'ti. Olimpiyatçı olarak onurlandırıldı ve birçok rol oynadı. Zeus'un habercisi ve her türlü geçişin efendisiydi. Örneğin, şuralarda görünüyor:*İlyada*ölen oğlu Hector'un cesedini almak için yaşlı kral Priam'a savaş hatlarında görünmeden rehberlik etmek. İçinde*Odysseia,*Odysseus'un (Ulysses), cadı Circe tarafından domuza dönüştürülen bu mürettebatı kurtarmak için Aeaea adasını güvenli bir şekilde geçmesine yardım eder. Benzer şekilde, ölmekte olan ruhların yeraltı dünyasındaki hedeflerine ulaşmalarına rehberlik eden psikopomp rolünü oynuyor.

Tesadüflerin nesnel ve hatta bilimsel açıdan anlaşılması için modern zamanlara kadar sistematik çabalar gösterilmemişti. Bu tür araştırmaların en kapsamlılarından bazıları, neredeyse bir yüzyıl önce, parlak ve eksantrik Avusturyalı biyolog Paul Kammerer tarafından gerçekleştirildi. Onun formülasyonu*Serilik Kanunu*olayların, gerçeklerin, sayıların ve isimlerin zaman ve mekandaki tekrarlarıyla ilgileniyordu. Bu tür sekansları takip ederken, halka açık yerlerde gelip geçen insanları izleyerek, belirli şapkaların, kıyafetlerin, paketlerin vb. olaylarını not ederek saatler geçirdi. Bunları detaylı bir şekilde analiz ederek birinci, ikinci, üçüncü ve daha yüksek dereceli serilere ayırdı. Ek olarak, her tesadüfteki yapısal ilişkileri vurgulayan karmaşık bir sınıflandırma sistemi geliştirdi: homolog, analog vb. 1971'de, parlak Avrupalı yazar,

Arthur Koestler,[2]henüz doğrudan İngilizceye çevrilmemiş olan hikayelerinden birini anlattı.

Orléans'ta küçük bir çocukken, M. Deschamps adında biri, anne ve babasının ziyaretine gelen M. de Fortgibu tarafından, üzerinde unutulmaz bir etki bırakan bir parça erikli puding hediye etti. Yıllar sonra genç bir adamken, Paris'teki bir restoranda yemek yerken, menüde erikli pudingin yazılı olduğunu gördü ve hemen sipariş etti. Ama artık çok geçti, son porsiyon bir bey tarafından tüketilmişti ve garson ona gizlice işaret etti.
- Descamps'ın o ilk görüşmeden beri bir daha hiç görmediği M. de Fortgibu. Aradan yıllar geçti ve M. Deschamps, ev sahibinin o ender tatlıyı, erikli pudingi hazırlamaya söz verdiği bir akşam yemeğine davet edildi. Yemek masasında M. Deschamps küçük öyküsünü şöyle anlattı: 'Mükemmel bir tatmin için şu anda ihtiyacımız olan tek şey M. de Fortgibu'dur'. Tam o sırada kapı açıldı ve çok yaşlı, zayıf ve perişan bir bey içeri girdi ve şaşkınlıkla özür dileyerek içeri girdi: M. de Fortgibu başka bir akşam yemeğine davet edilmiş ve toplantıya gelmişti.
yanlış adres.[3]

Carl Jung, tesadüflerin anlamını, onları deneyimleyen kişilerin iç psikolojik yaşamları açısından araştıran ilk modern teorisyendi. Terimini resmen tanıttı*eşzamanlılık*1952'de başlıklı küçük bir kitap aracılığıyla*Eşzamanlılık: Nedensel Olmayan Bir Bağlantı Prensip*,[4]gerçi bu terimi daha önce Richard Wilhelm'in çevirisine Giriş bölümünde tanıtmıştı.*ben Ching*. Jung, civanperçemi ağaçlarının düşüşünün ve dolayısıyla onun verdiği okumanın*ben Ching*, kendisi bir eşzamanlılık örneğidir ve okuyucunun kendisini içinde bulduğu daha geniş eylem alanının, kendi derin bilinçdışı süreçlerinin iç dinamikleriyle olan ilişkisini yansıtır. Fikirleri kısmen kuantum fizikçisi Wolfgang Pauli ile olan dostluğu sayesinde geliştirildi.
gerçek bir esrarengiz tesadüfler seliydi.[5]

Eşzamanlılığın modern yorumcuları genellikle ipuçlarını Jung'un klasik çalışmalarından alırlar, ancak kendilerini onun bilinçdışı teorisiyle sınırlamazlar. Diğerleri eşzamanlılık konusunda metafizik ve hatta manevi görüşlere sahipler; hatta birkaçı, doğru zihinsel ayarlamalar yaparak günlük gerçekliğin görünüşte tesadüfi olaylarını kontrol edebileceğinizi ve hatta yaratabileceğinizi iddia ediyor. Bu kitaba gelen okuyucuların çoğu bu tür fikirler üzerinde zaten biraz düşünmüş olacaklardır.

Burada daha fazlasını söylemeyeceğim, ancak anlamlı tesadüflerin anlamı ve doğası hakkındaki derin muammaya yanıt arıyorsanız,

kendi yaşamınız, psikolojik içgörü ve ruhsal anlayış getiren yanıtlar, o zaman doğru yere geldiniz. Profesör Sürpriz bize türünün en iyi kitabını verdi: sıradan insanların hayatındaki şansın doğasının açık ve keyifle okunabilir bir açıklaması; ve ikramını leziz örneklerden oluşan mükemmel bir sosla tatlandırdı.

— Allan Combs, Mark Holland ile ortak yazar *Eşzamanlılık: Yine de Bilimin, Efsanenin ve Düzenbazın Gözleri*

Bir
İnanılmaz Bir Yeteneğiniz Var

"Kim olacağımızı hiçbir şey görmezden gelmeyi seçtiğimiz şeyler kadar belirleyemez." —Sandor McNab

Senkronize Olay

Serin bir sonbahar günü arabamda oturmuş bir arkadaşımı almayı bekliyordum. Zaman geçirmek için radyo dinliyordum. Reklam arası sırasında filmin reklamı *Carrie* oynandı. Film, nesneleri belli bir mesafeden hareket ettirebildiğini keşfeden bir gencin hikayesini konu alıyor. Bir nesneyi bu şekilde hareket ettirmenin gerçekte nasıl bir şey olacağına dair fanteziler kurmaya başladım. Filmi görmüştüm; Doruk noktasında Carrie, gücünü ailesinin evini yerle bir etmek için kullanır. Sokağa baktığımda eski bir kulübe gördüm. Eve odaklanarak bu kadar büyük bir nesneyi hareket ettirmenin nasıl bir şey olacağını hayal ettim. bir şeyi hatırlıyordum *Ulusal Araştırmacı* Bir psişik güç tarafından sözde ters çevrilen bir evle ilgili manşet. Böyle bir gücün insan üzerinde nasıl bir etkisi olacağını, ev taşımanın nasıl bir his olabileceğini merak ediyordum. Ben eve bakarken bütün kulübe şiddetle sarsıldı. Ev taşınmaya başladı. Yan tarafına yuvarlandı. Çatı artık bana bakıyordu. Şaşırdım ve paniğe kapıldım. Devrilen eve baktım ve merak ettim, bunu gerçekten yapabilir miydim? Bunun sadece canlı bir rüya olup olmadığını merak ettim. Uyanık olduğuma ve olayın gerçek olduğuna karar verdim.

"Tamam" dedim kendi kendime. "Eğer bunu yaptıysam o zaman filmdeki gibi evin yıkıldığını görmek isterim."

Ben hayranlıkla bakarken ev yeniden sarsılmaya başladı. Çatı sanki evin merkezi yavaş yavaş çöküyormuşçasına içe doğru çökmeye başladı. Ev parçalanmaya başlarken kirişler duvarları deldi ve pencereler paramparça oldu. Bir dakika sonra evin üzerinde sarı bir boya parıltısı gördüm, ardından şimdiye kadar gördüğüm en büyük buldozer

Tembel bir şekilde evin merkezine tırmandı ve birkaç dakika içinde yapıyı moloz haline getirdi. Daha sonra enkazları bekleyen damperli kamyonlara yüklemeye başladı. Ev, yıkım ekipmanının görülmesini engellemişti. Radyo açık ve camlar açık olduğundan traktör motorunun sesini duyamıyordum. Fantezim gerçekleşmiş, dileğim bir dizi eş zamanlı olayla yerine getirilmişti.

SE'Yİ YARATMA YETENEĞİNE ZATEN SAHİPSİNİZ

İnanılmaz bir yeteneğiniz var. Düşünceleriniz ve duygularınız, anılarınız ve deneyimleriniz etrafınızdaki olaylarda tesadüfler olarak yeniden üretilir.

Bu yeteneğe sahip olan yalnızca siz değil, herkestir. Hepimiz düşüncelerimizin ve duygularımızın eşzamanlı olarak bize yansıtıldığı bir gerçeklikte yaşıyoruz.

olaylar.

Bu bir bilim kurgu ya da fantezi dünyası değil, tam şu anda etrafınızdaki gerçek dünya. Görünüşte büyülü olan bu yetenek, büyük ölçüde fark edilmemekte, açıklanmamakta ve yanlış anlaşılmaktadır. Bu yetenek gerçektir. Bu sihir değil ama sihirle ilgili çoğu efsanenin özüdür. Bu kitap halihazırda kullanmakta olduğunuz güçlere yönelmekle ilgilidir.

Eşzamanlı olaylar (kısaca SE'ler), iç ve dış dünyalarınız birbirini yansıtıyor gibi göründüğünde meydana gelir. Çevremdeki dünyada SE'leri ilk görmeye başladığımda onların gerçek olup olmadığını merak ettim. Birdenbire kendi düşüncelerim ve deneyimlerim etrafında yoğunlaşan günlük SE'lerin ortasında bulunabileceğim bir referans çerçevem yoktu. Çocukken, Lincoln ve Kennedy suikastlarını çevreleyen birkaç tarihi SE'yi duymuştum. Biri tiyatroda vurulmuş, suikastçı ise bir depoda yakalanmıştı. Diğeri bir depodan vuruldu ve suikastçı bir sinema salonunda yakalandı. Lincoln'ün Kennedy adında bir sekreteri vardı. Kennedy'nin Lincoln adında bir sekreteri vardı. Zaman zaman tesadüflerle ilgili başka şehir efsaneleri de ortalıkta dolaşıyordu. Bazıları Masonlar veya İlluminati gibi gizli topluluklar veya gizli devlet kurumları hakkında çeşitli komplo teorileri duydum. Bazıları iyi bilim kurguydu. Bazıları sadece paranoyaktı. Ancak bu SE'ler genel olarak daha geniş toplumla ilgiliydi. Olayların tanıdığımız herhangi birinin, özellikle de bizzat bizim etrafında dönüyormuş gibi görünmesi ihtimalinden hiç söz edilmedi. Elbette çocukken bize kendi düşüncelerimizin dünyadaki olaylara neden olabileceği hiç söylenmedi - yoksa öyle miydik?

Bir aynayı kırarsan yedi yıl uğursuzluk getirirsin. Bir çatlağa bas, annenin sırtını kır. Evde şemsiye açmayın. Merdiven altından geçmek uğursuzluk getirir. Akşam gördüğünüz ilk yıldızdan dilek dileyin. Kötü şansı önlemek için omzunuza tuz atın. Masallar ve sözlü tarih yoluyla kuşaktan kuşağa aktarılan birçok hurafeyi hepimiz duymuşuzdur. Her kültürün iyi ya da kötü şans getirebilecek kendi yapılması ve yapılmaması gerekenler vardır. Düşüncelerimizin ve eylemlerimizin çevredeki olaylara etki ettiğine dair bu mesajlar değil mi? Beş yaşıma geldiğimde, annem ve babam görev bilinciyle büyülü düşünceyi aşmam için bana yardım etmeye çalışıyorlardı. Okul sistemi bize bilimi öğretiyordu. Bana bu inançların cehalet ve korkuya dayalı batıl inançlar olduğu, bu maddi dünyada her şeyin sebepleri ve sonuçları olduğu söylendi. Büyü ve hurafe, cahillerin aptallığıydı. Daha sonra pazar günleri kiliseye gittik. Rahiplerin doğaüstü güçleri bir şekilde etkileyen ve cemaatçiler adına şefaat etmelerine neden olan ritüeller gerçekleştirişini izledim. Dualaların insanların hayatındaki olayları nasıl değiştirdiğine dair mucizevi hikayeler duydum. Çocuk olmak kafa karıştırıcı bir dönemdi. Bize mucizelerin, en azından küçük mucizelerin olabileceği söylendi. Sadece kişisel olarak bunları gerçekleştirmemize izin verilmedi. Çoğumuz için, olayların gidişatını lehimize değiştirmesinin ruhsal, belki de büyülü bir yolu olduğuna dair dırdırcı duygu varlığını sürdürüyor. Şanslar bizim lehimize değişebilir ve yetenek her birimizin doğasında vardır. SE'ler yaratma yeteneği doğamızda yerleşiktir. Bu doğaüstü bir yetenek değil, tamamen doğal bir yetenek. Satın alınacak bir din yok. Takip edecek öğretmen yok. Dayanılacak eğitim yok. Şu anda bunu yapıyorsun. Bu kitap sadece bir kullanım kılavuzudur ve umarım iyi bir hikayedir.

SE, neden ve sonuç hakkında genel olarak düşünme şeklimize meydan okuma eğilimindedir. Taşınan evin SE'sinde gözlemci ile olay arasında bir bağlantı vardı ancak sebebini bulmak imkansız görünüyor. Ev hareket etti ancak gözlemcinin uyguladığı herhangi bir fiziksel güç yoktu. Radyo reklamları, anılar, düşünce kalıpları ve fiziksel olaylar koordineli hale geldi, ancak bunu yapan belirgin bir güç yoktu. Ancak olaylarda belirgin bir model var. İnsanlar her zaman SE'leri gördüklerini bildirdiler. Pek çok batıl inancın ve dini inanışın temelini oluştururlar. SE'lerin neden insan deneyiminin doğuştan bir parçası olduğunu keşfetmek için hayali bir yolculuğa çıkalım.

DOĞAL BİR YETENEK OLARAK GELİŞMİŞTİR

Kadim atalarımızdan biri olduğunuzu hayal edin. 50.000 yıl önce Afrika savanının kenarında duruyorsunuz. Sen fiziksel olarak modern bir insansın. Bu zamana kadar atalarımız, kendi hayatta kalma stratejilerini mükemmelleştirerek evrimleşmeyi bırakmışlardı. Fiziksel olarak zayıf yaratıklardık; boyu bir buçuk metrenin altında, yaklaşık 100 pound, pençeleri yok, dişleri silah olarak neredeyse işe yaramaz. Karanlıkta neredeyse körüz, koku alma duyumuz zayıf. Bir şeyi diğer yaratıklardan daha iyi yapıyoruz. Kalıpları tanırız. Daha büyük bir beyni desteklemek için çok şey feda ettik. Sinir dokusu pahalıdır. Kasın glikoz ve oksijeninin dört katına kadar tüketir ve sürdürülmesi için karmaşık, özel biyolojik sistemlere ihtiyaç duyar. Beynimizin çok fazla proteine ihtiyacı var, bu da avlanmayı bir gereklilik haline getiriyor. Doğum kanalının kafa büyüklüğümüze uyum sağlaması için yavrularımızın az gelişmiş doğması gerekiyor. Eğer diğer memelilerin göreceli beyin büyüklüğüne uygun bir bedenimiz olsaydı, teraziyi 2000 pound civarına çevirirdik. Bu artan beyin boyutu, bilgiyi daha hızlı ve daha esnek bir şekilde işlememizi sağlar. Bu bizim o kadar uyumlu olmamızı sağladı ki, belki de 20.000 yıl kadar önce daha fazla fiziksel evrim gereksiz hale geldi. Yalnızca çok miktarda bilgiyi hatırlamakla kalmayıp, aynı zamanda karmaşık, değişen ve belirsiz bir ortamda kalıpları işleyip eşleştirmek için de mükemmel bir yetenek geliştirdik.

İşte karşınızda, savanada duran nispeten küçük bir memeli, çimenler beline kadar uzanıyor. Üzerinden bulut parçaları geçerken çimenler rüzgârla savrulan desenler halinde dalgalanıyor. Bazı yerlerde çimler parlak güneş ışığıyla aydınlanıyor, bazı yerlerde ise gölgelerle kaplı. Hareketli desen ve şekillerden oluşan peluş bir halı önünüzde uzak ufka doğru uzanıyor. Sen çıplaksın. Üstünde jilet gibi keskin bir çakmaktaşı mızrak ucu bulunan bir sopanız var ve açsınız. Çimlerin arasında bir yerde size ve sizinkilere hayatta kalma gerekliliklerini sağlayacak hayvanların olduğunu biliyorsunuz. Ayrıca çimlerin arasında sizi ailelerine yedirmekten mutluluk duyacak yırtıcı hayvanlar da saklıdır. Buradaki hem yırtıcı hem de av, çimlerde saklanmalarına ve avlanmalarına olanak tanıyan adaptasyonlara sahiptir. Uzakta bir antilopu açıkça görebilseniz bile ona ulaşmak tehlikelidir. Sürülerin çevresinde aynı avı takip eden başka yırtıcı hayvanlar da var. Bu pahalı beyni kullanarak göreviniz etrafınızdaki çayırların hareketindeki, dokusundaki ve kontrastlarındaki kalıpları aramaktır. Hangi kalıpların yiyecek, hangilerinin ölüm anlamına geldiğini hafızanızdan ve deneyiminizden eşleştirmelisiniz. Bu, bir aslanın sinsice yaklaşırken çimleri ayırması anlamına gelebilecek bir hareket çizgisi mi? Zemin örtüsünün gizlediği bir derenin yakınındaki çimleri hareket ettiren rüzgar mı? Çimlerin kahverengi rengindeki o koyu nokta orada mı çünkü daha fazlası var

orada su var mı, yoksa çimenlerin arasında yatan bir geyik mi var? Kişi nasıl karar vermeli?

Zihnin hesaplamalı modeli

Bilgisayar bilimi bu tür örüntü eşleştirme problemlerine bulanık mantık egzersizleri adını verir. Avcı atalarımızın kalıp eşleştirmede karşılaştığı sorunlar modern bilgisayarlarla çözülemez. Bilgi miktarı çok fazla. Sorunlar bilgisayarların bu tür kararlar veremeyeceği kadar karmaşık. Bu gerçek hayat problemleri, mükemmel şekilde gelişmiş beyinlerimizin bile kesin olarak çözemeyeceği kadar karmaşıktır. Araçtaki biyo-bilgisayarımız baktığımız desenlerden emin oluncaya kadar yiyecekler başka yere gitmiş olacak ya da öğle yemeğine çıkmış olacaktık. Bilgisayarlar belki ile baş etmekte zorlanıyorlar. Evrim bu soruna bir cevap buldu; Beynin, işi "tahmin etmek" olan son derece uzmanlaşmış bir bölgesini geliştirdi. Beynin ön lobunda bulunan ceviz büyüklüğündeki o bölge sizsiniz. “Ben” ve “Ben” anlamına gelebilecek alandır. Kendisini çevresindeki dünyanın zihinsel modeline yerleştirebilir. Duyularınız, hafızanız, duygularınız ve motor kontrol sistemlerinizin tümü beynin diğer alanları tarafından işlenir. Bilgi, devasa veri ileten nöron demetleri aracılığıyla size iletilir. Beyninizin sizin için yarattığı bir evrende yaşıyorsunuz. Siz, kendinin farkında olan karar verme alanısınız. Siz yönetici egosunuz.

İşte durumunuz: Bir duvarın tepesinde oturduğunuzu hayal edin. Önünüzde, hayatta kalmanız gereken dış dünya olan savan var. Bu dış dünya, duyularınızın çok ötesine uzanıyor. Duyularınızın rapor ettiği şeyler bile bütünüyle deneyimlenemeyecek kadar karmaşıktır. Duvarın arkasında, arkanızda kişisel iç dünyanız var. Bu beyin ve ondan doğan zihindir. İç dünyanız da algılama yeteneğinizin çok ötesine uzanır. Ayrıca bütünüyle anlaşılamayacak kadar karmaşıktır. Göreviniz iç dünyanın taleplerini dinlemek, onun size verdiği tüm bilgileri almak ve bunları dış dünyadan ihtiyacınız olanı almak için kullanmaktır. Yönetici ego olarak siz, çimlerdeki desenlerin ne zaman bir geyiğe yeterince benzeyeceğine, ona doğru koşup mızrağınızı fırlatma riskini göze alacağınıza karar veren kısımsınız. Veya desen onun bir aslan olabileceğini ve başka bir yerde avlanma zamanının geldiğini gösteriyorsa. Kalıpların ne anlama geldiğine karar veren kısım sizsiniz. Yaşamın her görevinde eksik bilgilerle en iyi tahminlerimizi yaparız. Hafızanızdaki deneyimleri dış dünyanın kalıplarıyla eşleştirirsiniz. Bu kalıplara bir anlam yüklüyorsunuz ve kumar oynuyorsunuz

yani tahminin doğru. Kalıpları ararsınız ve bunların sizin ve ihtiyaçlarınız için ne anlama geldiğine karar verirsiniz. Zamanı yeterince doğru tahmin edin ve genlerinizi bir sonraki nesle aktarma şansını yakalayın.

Zihniniz kalıpları eşleştirmekten ve anlam atamaktan daha fazlasını yapar. Desenlerin zaman içinde nasıl davrandığını arar. Zihniniz gelecekte ne bulmak istediğini planlar, hayal eder, hangi kalıpları aramak istediğine karar verir. Gelecekteki olayları tahmin etmesine olanak tanıyan kalıpları arar. Ata avcımız olarak mevsimlerin düzenini incelerdiniz. Diğer hayvanların yıl boyunca kullandıkları göç şekillerini bilirsiniz. Bu, oyunun hangi mevsimde veya günün saatinde nerede olacağını tahmin etmenize olanak sağladı. Kaçış ve kaçma şekillerini öğrenir, ardından hangi avlanma şeklinin büyük ihtimalle başarıyla sonuçlanacağını tahmin ederdiniz. Olay kalıplarına anlam yüklemenin doğasında bazı sorunlar vardır. Daima eksik bilgiyle çalışıyoruz. Zihinsel olarak, tercüme sırasında pek çok şeyin silindiğini veya kaybolduğunu deneyimliyoruz. Kullanılamayan bilgileri telafi etmek için hafızaya çok şey eklenir. Deneyimlerimizin çoğu, işlenmesi çok zahmetli olduğu için göz ardı ediliyor.

Bu ekleme ve çıkarmalara ilerleyen bölümlerde daha fazla yer vereceğiz. Tahmin etmeye çalıştığımız olayların nihai nedenlerini nadiren anlıyoruz. Eğer açsan felsefe bir lükstür.

DOĞAL BİR AVANTAJ OLARAK SE

Bir ağaçta oturan iki akbabayla ilgili eski bir şaka vardır. Biri diğerine döner ve şöyle der: "Sabrın canı cehenneme, bir şeyi öldüreceğim!" Ata avcımız bizimle aynı temel beyne ve işlem gücüne sahipti. Çevrenin nasıl davranacağını anlamaya çalışmaktan yorulduklarını tahmin ediyorum. Atalarımızın kumarbazları, olası herhangi bir avantajla "desteyi kendi lehlerine dizmek" konusunda güçlü bir istek duyarlardı.

Fransa'nın Les Trois Freres mağaralarında dünyanın en eski mağara resimlerinden bazıları bulunmaktadır. Resimlerden biri geyik maskesi takan bir şamandır. Bu muhtemelen büyülü bir ayinin tasviridir. Kabile, şamanın, avı taklit ederek, av sırasında geyiğin ortaya çıkmasını sağlayabileceğini umuyordu. Bu insanlar muhtemelen bizim kadar zekiydi. Akıllarıyla yaşadılar ve öldüler. Peki neden hayvan maskeleriyle dans ediyorlardı? Çünkü avdaki olaylarla kendi iç dünyaları arasında bir bağlantı olduğunu fark etmişlerdi.

deneyimler. SE'nin farkındaydılar ve şansını artırmaya çalışan bir kumarbaz gibi, gördükleri kalıplardan ellerinden geldiğince yararlanmaya çalıştılar.

Şaman her dans ettiğinde bir grup geyik avcının yoluna döndüğünde bu bir SE'ydi. Bunu bilerek yapmak istediler. Batıl inanç bazen insanlar SE'den yararlanmaya çalıştığında yaratılır. Şaman, geyiklerin onlardan biri gibi dans ettiğinde ortaya çıktığını gördü, bu yüzden bunu her zaman yapacaklarını umuyor. Sorun şu ki, dansçı ne yaparsa yapsın geyikler her zaman ortaya çıkmıyor. Pek çok talihsiz şamanın, vaat edilen oyun ortaya çıkmadığı için kabile arkadaşları tarafından öldürüldüğü ortaya çıktı. Oyunun karmaşık olay kalıplarının dışında ortaya çıkması, en iyi ihtimalle bir tesadüf ve kaçırılma teklifidir. Bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi insanın olaylar üzerindeki etkisi bilimsel olarak ölçülebilir. Genellikle birkaç yüzde puanıdır.

Gerçekliği biz etkileriz, onu yaratmayız

Eğer bunu yapsaydık, hiç kimse fakir olmayacak, hasta olmayacak ya da vergi ödemek zorunda kalmayacaktı. Yine de her kültürün avlanma, hava durumu ve doğurganlık konusunda sihirli düşünceleri vardır. O halde neden insan etkisi SE'yi değiştirerek teraziyi yalnızca birkaç yüzde puan değiştirebiliyorsa, neden bu kadar "ilkel" kültür SE'lerin etrafında yoğunlaşıyor? Cevap evrimde yatıyor.

Darwin ve evrim zamana direndi. Evrim işe yarıyor. Evrim, nesiller boyunca en ufak bir avantajın bile, kimin kendi özelliklerini gelecek nesillere aktardığı ile kimin genetik kalıplarının evrim tarihinin çöplüğüne atıldığı arasındaki fark anlamına geldiğini göstermektedir. Düşünme ve kalıpları eşleştirme yöntemimizi geliştirdik çünkü bu bize evrimsel bir avantaj sağlıyor. SE'yi de aynı şekilde kullanıyoruz.

Doğal uyum sağlama uzmanlığınız size avantaj sağlayacak herhangi bir modeli aramaktır. Bilgi arıyorsunuz. Anlam arıyorsunuz. Bir nesneyi arka planından ayrı olarak tanımak kadar basit bir şey yaptığımızda baş döndürücü zihinsel hesaplama becerileri sergileriz. Ona isim verebilir, sınıflandırmalar uygulayabilir ve yalnızca ne için kullanılabileceğini değil, aynı zamanda nesnenin olduğu yerde, olduğu zaman olmasının ne anlama geldiğini de düşünebiliriz. Diğer olayları tahmin etmek için kullanılabilecek hem nesnelere hem de olaylara bağlam verebiliriz. Sadece bir odanın etrafına veya bir savana baktığımızda, bilgisayar teorisyenlerinin şu anda imkansız olduğunu düşündüğü hesaplamaları gerçekleştiriyoruz. Ancak kafamıza 10 basamaklı sekiz sayı eklemek gibi nispeten basit görevleri yapmayı imkansız buluyoruz. Neden? Evrim kullanmadığı şeyi saklamaz.

Avcı atalarımızın 10 basamaklı sayıları toplaması, hatta nadiren 10'a kadar sayması gibi bir hayatta kalma avantajı yoktu. Sorunun hiçbir zaman çözülmesine gerek yoktu, dolayısıyla beyin bu uzmanlığı geliştirmedi. Beyniniz ovada bir antilopu kovalamak için gereken şaşırtıcı matematiği yapabilir, hayvanın kendi zihinsel süreçlerini tahmin edebilir, hareketlerini tahmin edebilir ve bir mızrak fırlatıp hareketli bir hedefi vurmak için yüzlerce kası aynı anda koordine edebilir. Bu sihir değil, işlem gücü. Her fonksiyona ihtiyaç vardır. Hiçbiri ekstra değil.

BÜYÜ BÜYÜLÜ DEĞİLDİR

SE'ler sadece yorum tesadüfleri değildir. SE'leri algılayacak şekilde geliştik çünkü kalıpları bu şekilde eşleştirebilmenin avantajları var. “Büyülü” bakış açısını ele alalım. Atalarımızın avcıları, geyik maskesiyle dans etmek gibi ritüeller ve semboller aracılığıyla içsel deneyimlerini manipüle ettiler. İç dünya, dış dünyadaki olayları etkiler. Avcı atalarımız hayatta kalma şanslarını artırmak için SE'yi kullanmaya çalıştı. Kendi içsel durumları ile dış dünyadan istedikleri arasında neden-sonuç ilişkisi kurmaya çalıştılar. Umut şuydu: “Böyle dans edersem, bu düşünceleri düşünürsem, bu duyguları hissedersem oyun ortaya çıkar.” Bu, çevredeki olayları kendi lehlerine değiştirmeye yönelik doğrudan bir girişimdi. Avcımız muhtemelen niyetini hatırlatan takılar, büyülü süslemeler, hatta yara izleri ve vücut değişiklikleri taşıyordu. Bunlar sofistike yetişkinlerdi. Hiçbir büyünün istenen sonucu kesin olarak vermediğini biliyorlardı. Oranları kendi lehlerine çevirecek birkaç yüzde puanı arıyorlardı. Eğer olayları etkilemek mümkün olsaydı, etki az da olsa, bunu stratejilerinin bir parçası olarak kullanan canlılara evrimsel bir avantaj sağlayacaktı. Eğer içsel durumları değiştirerek olayları etkilemek mümkünse, bazı organizmaların bunu yapacak yollar geliştireceğine bahse girebilirsiniz. Yaptığımız şeyin tam olarak bu olduğuna inanıyorum. Binlerce nesil boyunca ufak bir avantajdan yararlandık ve SE'leri ayırt etme ve yaratma konusunda doğal bir yetenek geliştirdik.

Av sırasında av hayvanlarının ortaya çıkmasını sağlamak kadar değerli olan şey, onların nerede ortaya çıkacaklarını önceden bilmektir. Geleceği bilmek neredeyse onu yaratmak kadar karlı. “İlkel” kültürler batıl inançlara sahiptir. Çevrelerindeki olaylarda geleceğin işaretlerini ve alametlerini ararlar. Her kültür, önceden tahmin etmek için kullanılan kehanet sistemleri geliştirmiştir.

ve gelecekteki olaylar hakkında tavsiyelerde bulunun. Biz kalıp eşleştiricileriz ve kehanetin yaptığı da budur. Bağırsak desenlerinde, çay yapraklarında ve kaplumbağa kabuğundaki çatlaklarda SE'yi arar. Daha karmaşık sistemler, sembolik anlamlardan oluşan eksiksiz bir sözlük içerir. Bunlar arasında Tarot kartları, astrolojik sistemler, rünler ve yazı-tura ve sopa atışlarıyla seçilen şiir pasajlarındaki desenler yer almaktadır.*ben Ching*. Ata avcımızın muhtemelen olayları tahmin etmek için kullanacağı sembolik metaforlar pek yoktu, ama dünyaya dair kendi deneyimleri vardı. Çayırların kenarındaki küçük, desenlere uygun atalarımızı bir kez daha düşünün. Onların beyinleri, modern zihinlerimizin sahip olduğu işlem gücünün aynısına sahip, peki bu mucizevi beyin gücüyle ne yapıyorlar? Çimlerde neyin yaşadığına dair en iyi tahminleri yapmak için öğrenilmiş renk ve hareket kalıplarını aradıklarını hayal etmek kolaydır. Onların deneyimlerinden yoksun olduğumuz için bizim göremeyeceğimiz kalıpları gördüklerini ve anlamları okuduklarını hayal etmek kolaydır. Batılılaşma avantajına sahip olmayan “ilkel” yerli avcıların anlatımlarını okursanız, kalıp eşleştirmenin başka bir katmanını bulursunuz. Çevrelerindeki tüm olayları okuyorlar, olayların metaforik ya da sembolik içeriğinin aktardığı anlamları arıyorlar. Bulutlarda görüntü, hareket eden çimlerin desenlerinde resim ararlar. Belirli bir düşünceyi düşünürken belirli bir anda belirli bir kuşun ortaya çıkışı, oyunun nerede olduğu veya hangi yolu izlemeleri gerektiği konusunda bir mesaj oluşturabilir. Hangi ruha inanırsa inansın, ruhlar çevrelerindeki olaylar aracılığıyla onlarla konuşurlar. SE'nin dünyadaki anlamlarını, kesinlik değil, eşleştirilecek başka bir model ve dikkate alınması gereken olasılık olarak incelikli bir bilgi kaynağı olarak okuyorlar. Çocuksu, sihirli düşünürler olmak yerine, ilgili hayatta kalma bilgilerini elde etmek için karmaşık metaforları ve anlam bağıntılarını işliyorlardı.

SE'Yİ MODERN DÜNYAYA GERİ DÖNÜŞTÜRÜYORUZ

Senkronize Olay

Bir adam 55. yaş gününün sabahında uyanır. Saatin 5:55 olduğunu fark ediyor. Yemek yemesi ve giyinmesi 55 dakika sürüyor, sonra televizyonu açıyor ve beşinci kanalda buluyor. Tarih 5 Mayıs. Beşincisini bırakıyor

kattaki dairede beş numaralı otobüse biner ve işe gitmek için beş mil yol kat eder. Beşinci asansörle 555 Beşinci Cadde'deki ofisinin beşinci katına çıkıyor. Asansörde yanında beş kişinin olduğunu fark eder. İniyor ve ofisinin soldaki beşinci kapısına gidiyor. Zeki bir insan olduğundan, beş rakamıyla ilgili tüm tesadüfi olayları fark eder. Bunlardan nasıl yararlanabileceğini merak etmeye başlar. Masasında birinin bıraktığı bir yarış formu bulur. Beşinci sayfayı açar ve beşinci yarıştaki beşinci atın adının "Şanslı Beşleriniz" olduğunu görür. Bunun bir mesaj, biraz para kazanmanın kesin bir yolu olduğunu düşündü, bu yüzden yerel bahisçiyi aradı ve yarışa 5.000 dolar yatırdı. Akşam 5'te tekrar arar ve atının nasıl olduğunu sorar. Bahisçi yanıt verir: "Beşinci oldu!"

Kumarbazımız gerçek bir SE modeli gördü ancak bu modeli yanlış anladı. *Anlam*bir desen için*nedensellik*. Bu hikayenin SE'sine eşzamanlılık aynası fikrini akılda tutarak bakalım. Kahramanın aklında 55. yaş günü vardı. Bu bir endişeydi ve kısa bir süre için etrafındaki olaylar bu endişeyi şekillendirdi. Muhtemelen dünyada yeterince başarılı olmadığını hissediyordu ve kendini daha güvende ve onaylanmış hissetmenin bir yolunu arıyordu, özel ve güçlü hissetme şansı arıyordu. SE dizisi tüm bunları sağladığı gibi, mevcut yaşam durumuyla ilgili hissettiği hayal kırıklığını bilinçli olarak deneyimleme fırsatı da sağladı. SE'ler onun iç süreçlerini yansıtmış ve iç dünyasını dış dünya bağlamında yeniden deneyimlemesine neden olmuştur.

Evler her zaman insanlar için yuvarlanır. Olaylar işleme kalıplarımızı yansıtır. Olayları basit ve saf bir şekilde düşünen, modern kumarbazımızdır. Eğer o bizim ilkel avcımız olsaydı, olayları tavsiyeye alırdı. SE, bunları dikkate alınması gereken kesin gerçekler olarak almak yerine, yaptığı hesaplamalara eklenecek bir model daha olurdu. Sonuçta bu çocuk gibi düşünmek ve davranmak olurdu.

Bazen nesiller boyunca aktarılan SE kalıpları yaratırız. Normalde gece olan bir baykuşun gündüzleri başka bir hayvan tarafından yuvasından kovalandığını varsayalım. Kafası karışan kuş daha sonra yakındaki bir köyün içinden uçar. Birçok yerel sakin bu olağandışı davranışı görüyor. Bundan kısa bir süre sonra birisi talihsizlik yaşar. Presto, köylüler her baykuş düştüğünde bir talihsizlik olacağını beklemeye başlayınca bir batıl inanç doğuyor.

o andan itibaren gün ışığında görüldü. Alametin orijinal anlamı, ilk gözlemciler tarafından yaratılır, daha sonra efsane olarak başkalarına aktarılır ve onlar da beklentileri aracılığıyla bu kalıpla daha fazla SE yaratır. Eşzamanlı olay meydana gelir, ancak anlamı ona katılan insanlar tarafından yaratılır.

Bazı SE'ler ve bazı batıl inançlar, şüphesiz, iki olayın örüntülerinin rastgele ilişkilendirilmesiyle yaratılır. Yunanlılar, özel kayaları ıslak ağaç dallarıyla döverek yağmur üretilebileceğine inanıyorlardı. Bu aslında işe yarıyor. Islak ağaç dalı olan bir kayayı yeterince uzun süre döverseniz yağmur yağar. Günler, haftalar hatta aylar sürebilir ama sonunda yağmur yağacak. Yağmur yağdığında eş zamanlı bir anlam taşıyabilir ama anlam kişinin içsel deneyiminde yatmaktadır. Kayayı dövmek sihirli bir şekilde yağmur yağdırmadı. SE'lerde dikkatin odak noktasının genellikle deneyimleyenin kişisel anlamından ziyade dış olaylar üzerinde olması talihsiz bir durumdur. Bu, aynayı inceleyerek yansımanın nedenini aramaya benzer. Bu tür batıl inanç gibi görünen davranışların saygıyı hak ettiğine inanıyorum. Biraz yanlış yönlendirilmiş olsalar bile bunlar evrenin nasıl çalıştığını anlamaya yönelik ilk girişimleri temsil ediyor. O zamanlar insanlar, bilim adamlarının şimdi yaptığını yapıyordu: Yaşam kalitesini iyileştirme umuduyla doğanın kalıplarına dair içgörüler arıyorlardı. Bunlar deneysel bilimin başlangıcıydı ve SE'yi kullanmaya çalışan insanlar evrene dair anlayışlarının sınırları dahilinde çalışıyorlardı. Bundan 1000 yıl sonra fizikçiler de muhtemelen bizi aynı şekilde görecekler; Çalışmak zorunda olduğumuz şeylerin sınırlarını göz önünde bulundurarak elimizden gelenin en iyisini yaptık. Bugünün bilimi muhtemelen geleceğin batıl inancı ve mitolojisi haline gelecektir.

Kanıt ve Varoluşsal Kaygı

Modern çağımızda SE'lerin eksikliği yok. Onlar hakkında geçmiş zamanlara göre çok daha fazla endişe duyuyoruz. Modern mitolojilerimiz nedensel olmayan olaylarla karşı karşıya kalanlara çok az rahatlık sağlıyor. Birçok kişiye anlamlı tesadüflerle yaşadıklarını sordum. Hiç bir tür SE deneyimi yaşamamış biriyle hiç tanışmadım. Salt rastlantıya ilişkin bir açıklamanın varsayılan olarak kabul edilmesi yaygındır. Benim izlenimime göre, bir kişi SE'yi "sadece tesadüf" olarak açıklamaya çalıştığında, bu genellikle bu tür olayların yaratabileceği varoluşsal kaygıya karşı bir savunma yoludur.

üretmek. Etrafımızdaki şeylere ilişkin açıklamalara ihtiyacımız var. Zihinsel olarak hâlâ savanadayız ve hangi kalıpların hayatta kalma veya tehlike anlamına geldiğini belirlemeye çalışıyoruz. Bazı insanlar için son durum şu: "Bu tür olaylar mümkün olmadığı için mevcut değil." Bu konumdaki sorun SE'nin mümkün olmaması için hiçbir nedenin olmamasıdır. Fizikte bilinen kanunların dışında kalan her olay mümkün kabul edilir. SE'ler hiçbir fizik yasasını ihlal etmez. Çoğu zaman olasılık ihtimalini yenerler, ancak nedensellik yasalarını ihlal etmezler. Aslında ilgili alanlarda yapılan araştırmalar SE'lerin varlığını doğrulamakla kalmayıp aynı zamanda gözlemcinin psikolojik durumlarına da duyarlı olduklarını gösterme eğilimindedir.

Bilimsel yöntem konusunda eğitim alırken deneysel tasarımın sıklıkla yanlış anlaşılan bir gerçeğiyle ilgilenmeye başladım. En iyi deneyler, deneklerin rastgele seçildiği, deneklerin deneyin gerçekte neyle ilgili olduğunu bilmediği ve deneyi yapan kişinin, deneyin beklenen sonucunun ne olduğunu bilmediği deneylerdir. Buna çift-kör deney denir. Bunun mantığı, eğer deneyi yapan araştırmacı hangi sonuçları aradığını biliyorsa deneyin sonucunu değiştirecektir. Veriler beklediği yönde hareket edecek. Bu sorunla ilgili bilimsel felsefe ekolleri ve bunun gerçekleştiği çeşitli yollar için farklı isimler var. Sonuçtaki bazı değişiklikler araştırmacıların karar çağrılarından kaynaklanmaktadır. Bazı veriler analiz edilme şekline göre değiştirilir. Ancak yöntemin ortadan kaldırmaya yardımcı olduğu temel sorun, temel, yutulması zor bir bilimsel gerçektir: Araştırmacının beklentileri, deneydeki olayların sonucunu yalnızca gözlem ve beklenti eylemiyle değiştirir. Pek çok iyi eğitimli araştırmacının zihninde, bunun bilimsel yöntemin yanlış yorumlanması olduğunu söyleyen protesto uğultuları şüphesiz duyulabilir, ancak yöntemin var olma nedeni de budur. Bilinen bir sonuç bekleyen katılımcılar aynı etkiyi yaratır. Plasebo etkisi, bir deneydeki herhangi bir terapötik etkinin yüzde 30'una kadarını oluşturur. İnsanların yüzyıllardır güvendiği pek çok bitkisel ilaç, artık çift-kör deneylere tabi tutuluyor. Bazıları işe yarıyor. Bazılarının hiçbir etkisi olmadığı görüldü, ancak insanlar hala onlara inandıkları için iyileştiklerini bildiriyorlar. Onlar bekliyorlar ve ayna da beklentiyi yansıtıyor.

EĞLENEN BİR GÖZLEMCİDEN DAVET

Deneyimlediğiniz SE'nin en azından bir kısmından kişisel olarak siz sorumlusunuz. Biraz dikkat ve hayal gücüyle bu yeteneği yaratıcı bir şekilde kullanmayı öğrenebilirsiniz. Gerçekliği dikkatiniz doğrultusunda birkaç yüzde puan "ayarlayabilirsiniz". Burada sunulan eşzamanlılık modeli, SE'nin gerçekliği ile nasıl çalıştığı ve onunla ne yapılacağına ilişkin gerekçeli açıklama eksikliği arasındaki boşluğu doldurmak için yaratıldı. Terimin yaratıcısı Carl Jung'un eşzamanlılık hakkında söylediklerine bakacağız, ardından konuyla ilgili araştırmanın bulgularını değerlendireceğiz. Bu araştırmayı yapmaya başladığımda SE'nin varlığını çürütmeye çalışan makaleler, araştırma bulguları veya tezler bulmayı bekliyordum. Bunun tartışmalı bir kitap olacağını düşündüm. SE'nin varlığını doğrulayan çok sayıda literatür buldum. SE'nin gerçek olmasına karşı çıkan hiçbir şey bulamadım. Bilimsel deneylerin en can sıkıcı sorunlarından birinin, herhangi türden gerçekten rastgele bir olayı bulmak olduğunu keşfettim. Çeşitli istatistiksel analizler için gerekli olan gerçekten rastgele sayıların bile üretilmesi oldukça zordur. Fark edilmeyen desenler her şeye nüfuz eder.

SE'yi zaten bilen okuyucular için bu modeli, şaşkın ve eğlenen bir başka gözlemcinin kişisel mitolojisi olarak sunuyorum. SE'ye yeni ilgi duyan okuyucuya bir paradoks ve uyarıda bulunmak istiyorum. SE'ler gözlemcinin zihnine tutulan bir aynadır. SE'nin farkında değilseniz veya inanmamayı seçerseniz, zihniniz size bu kalıpları sunmayarak bunu yansıtacaktır. Bunda bir sorun görmüyorum; SE'lerin farkındalığı hayatta kalmak için kritik bir beceri değildir. Hatta istenmeyen bir dikkat dağıtıcı bile olabilirler. Bununla birlikte, eğer sizi çevreleyen SE'lerin farkına varmayı seçerseniz, büyük olasılıkla hayatınızın geri kalanında bu bilgiyle ve SE'lerle yaşamak zorunda kalacaksınız. Bu tür bilgiler kim olduğunuzun bir parçası haline gelir ve kolayca unutulmaz veya göz ardı edilmez. Dünyanın düz olmadığını öğrendikten sonra geri dönmek zordur. Yani, tamamen entelektüel bir eğlencenin güzel bir parçasını arıyorsanız, bu model size göre değil. Kendi zihninizin eğlence evi aynasına bakarak zaman harcamak istemiyorsanız, dikkatinizi başka bir yere çevirmek isteyebilirsiniz. SE aracılığıyla bir keşif macerasına atılma şansını denemek istiyorsanız ve kesinliğin hiçbir yerde bulunamayacağına aldırış etmiyorsanız okumaya devam edin.

İki
Düşündüğünüz Her Şeye İnanmayın

GERÇEK MATRİS

Akla gelebilecek hiçbir bilgisayar sisteminin yapamayacağı hesaplamalı görevleri yerine getiriyorsunuz. Sen o akılsın, o beyinsin, o mucizesin. Beyniniz milyarlarca ayrı duyusal girdiyi alır ve deneyimlediğiniz gerçekliğin versiyonunu oluşturur. Daha da şaşırtıcı olanı, bu devasa bilgi modelinin ne anlama geldiğinin farkına varmanızdır. Beyin gerçekliğinizi inşa eder. "Matrix" bilgisayarınızı kafatasınızın içinde yanınızda taşıyorsunuz. Biyobilgisayarınız, deneyimlediğiniz verileri otomatik olarak filtreler ve değiştirir. Beyniniz size yalnızca hayatta kalmanız için gerçekten ihtiyaç duyduğunuz bilgileri vermeye çalışır. Beyin gerçekliği "düzenler". Duyu raporlarınızın çoğu silinir. Şu anda dünyada deneyimlediğinizi düşündüğünüz şeylerin çoğu aslında orada değil. Bilgileri beyninizin çalışma belleğinin bir bölgesinde inşa edilmiştir. 64.000 dolarlık soru şu; eğer bu kemik kutusuna kilitlenmişseniz, etrafınızdaki olayların sırasını nasıl değiştirebilirsiniz? Bunu nasıl yaptığınızı ve neden kısmen sizin kontrolünüz altında olduğunu öğreneceksiniz.

Ben en iyi ihtimalle adil bir daktiloyum. Klavyedeki hız eksikliğim nasıl öğrendiğime dayanıyor. Lisede bana olağan daktilo dersleri teklif edildi. Öğretmenlerim bana parmak konumlarını nasıl kullanacağımı ve ellerime bakmadan yazmayı öğrenmeyi göstermeye çalıştı. Devam ettim ve kendi yöntemimle yaptım. Bana öğretilen temeller üzerine inşa etmedim. Yanlış motor kalıplarını öğrendim ve daha sonra hızlı ve kusursuz yazma gibi yararlı bir beceriye ulaşamadığımı fark ettim. İlk öğrenimimi yanlış kalıplara dayandırdım. Daha sonra daha yüksek beceri seviyelerine ulaşmak zorlaştı. Yazmayı, müzik çalmayı veya SE oluşturmayı öğrenmenin bir bilimi vardır. Her şey, başladığınız kalıplara ve hatalı alışkanlıkları ne kadar erken değiştirmeye istekli olduğunuza bağlıdır. Bazen SE'lerin nedenleri hakkında sanrılar yaşayan hastaları tedavi ediyorum. Bazıları televizyon ve radyo yayınlarıyla sohbet etmeye başlıyor. Bazıları ise bu tesadüfleri her yerde görüyor ve anlattıkları hikayelerle dikkatlerini dağıtıyor. Bu insanlar asla ilk dersi öğrenmediler; SE'ler bir aynadır. Nefes al. İlk yazma dersini hayal edin; parmaklarını evin üzerine koy

konum tuşları. İlk, en temel temel konum; tüm varlığınızın aynasına bakıyorsunuz. Eşzamanlılık sensin.

JUNG VE SE

Carl Jung 20. yüzyılın en büyük beyinlerinden biriydi. Onun eşzamanlılık modeli ilkti. Hala en popüler olanıdır. Ve bu yanlış. Onun modeli, tıpkı kötü bir ilk daktilo alışkanlığı gibi, okuyucuları kişisel güçlerinden mahrum etti ve onları zayıf anlama yoluna soktu. Bu olayların sebebinin biz olduğumuza inanmıyordu. Ama Jung bizim onlarla bir şekilde bağlantılı olduğumuzu biliyordu:

> Eşzamanlılık, bilimsel bilginin şu ana kadar ortak bir ilkeye indirgeyemediği psişik ve psikofiziksel olaylar arasındaki zaman ve anlam paralelliğini ifade ediyordu. Terim hiçbir şeyi açıklamaz; yalnızca, kendi başlarına tesadüfi olaylar olan, ancak bunların bir tür ilkeye veya ampirik dünyanın bir özelliğine dayandığını varsaymamız gerekecek kadar olasılık dışı olan anlamlı tesadüflerin ortaya çıkışını formüle eder. .bundan ya psişenin uzayda lokalize edilemeyeceği ya da uzayın psişeye göreli olduğu sonucu çıkar.

Basit çeviri: Bilim burada neler olduğunu bilmiyor. Gerçek bir şey oluyor. Ya bir parçamız zaman ve mekan sınırlarının ötesinde var oluyor ya da zaman ve mekan bir parçamız tarafından değiştiriliyor. Jung her iki durumda da haklıydı. Kişisel olarak SE'ler yarattığımızı kabul etmeye istekli değildi. SE'leri nasıl yarattığımızı açıklayacak bir model olmasaydı, böyle bir açıklama kariyerimizi sonlandırırdı. Umarım zaman değişmiştir. Carl Jung terimi yarattı*eşzamanlılık* "nedensel olmayan bağlantı ilkesi" olarak adlandırdığı şeyi tanımlamak için. Küçük yaşta bazı olayların gizemli bir şekilde birbirine bağlanarak inanılmaz tesadüfler oluşturduğunu fark etti. Bu olayların çoğu zaman anlam taşıdığı ve kalıpları takip ettiği görülüyordu. Eski kültürlerde geleceği tahmin etmek veya karar vermek için çevrelerindeki olaylarda işaretler aramak yaygındır. Jung, SE'lerle ilgili bu raporların batıl inançlardan veya gerçekliğin yanlış yorumlanmasından daha fazlası olduğunu fark etti. Tesadüfler nesnel olarak gerçekti ve gözlemciyle bağlantılıydı. Aşağıdaki iki olayda eşzamanlılıkla ilgili kendi deneyimlerinden ikisini anlatıyor:

Senkronize Olay

Hemen ardından aldığım tiyatro bileti ile tramvay biletimin aynı numarayı taşıdığı gerçeğiyle karşı karşıya kalıyorum ve aynı akşam bir telefon alıyorum, bu sırada telefon numarası olarak yine aynı numara geçiyor...

Senkronize Olay

Örneğim, her iki tarafın da gösterdiği çabalara rağmen psikolojik olarak ulaşılmaz olduğu ortaya çıkan genç bir kadın hastayla ilgili. Zorluk onun her zaman her şeyi daha iyi bilmesinde yatıyordu. Mükemmel eğitimi ona bu amaca ideal bir şekilde uygun bir silah, yani kusursuz bir "geometrik" gerçeklik fikrine sahip son derece cilalı Kartezyen rasyonalizm sağlamıştı. Onun rasyonalizmini biraz daha insani bir anlayışla tatlandırmaya yönelik birkaç sonuçsuz girişimden sonra, beklenmedik ve irrasyonel bir şeyin ortaya çıkacağı, onun kendini içine kapattığı entelektüel tepkiyi patlatacak bir şeyin ortaya çıkacağı umuduyla kendimi sınırlamak zorunda kaldım. Bir gün sırtım pencereye dönük olarak onun karşısında oturuyordum ve onun retorik akışını dinliyordum. Önceki gece etkileyici bir rüya görmüştü; bu rüyada birisi ona altın bir bok böceği, yani pahalı bir mücevher vermişti. O hala bana bu rüyayı anlatırken arkamda bir şeyin yavaşça pencereye vurduğunu duydum. Arkama döndüm ve karanlık odaya girmek için bariz bir çaba göstererek dışarıdan pencere camına çarpan oldukça büyük bir uçan böcek olduğunu gördüm. Bu bana çok tuhaf geldi. Hemen pencereyi açtım ve böceği içeri uçarken havada yakaladım. Bu, altın-yeşil rengi neredeyse altın bok böceğininkine benzeyen bir bok böceği ya da adi gül böceği (Cetonia aurata) idi. “İşte bok böceğin” diyerek böceği hastama verdim. Bu deneyim onun rasyonalizminde arzu edilen deliği deldi ve entelektüel direnişindeki buzları kırdı. Artık tedaviye tatmin edici sonuçlarla devam edilebilir.

Jung'un SE hakkındaki resmi yazıları, eski Çin değişim kitabına olan ilgisiyle başladı.*ben Ching*. Farklı görüntüleri ve eylemleri anlatan 72 pasaj vardır. Her pasaja altı çubuklu bir heksagram atanmıştır. Her çubuk ya kesikli ya da kesiksiz bir çizgidir. 72 heksagram bu çizgilerin tüm olası kombinasyonlarıdır. Para veya çubuk atılır ve bunlara atanan değerler okunur. Bu değerler daha sonra heksagramın çizgilerine dönüştürülür. Belirtilen pasaj daha sonra sanki atıcının sorduğu mevcut durum hakkında bir yorummuş gibi okunur.

Jung, bu bilgilerin görünürdeki doğruluğu karşısında büyülenmişti. *ben Ching*. Kahin rastgele olaylardan anlamlı bilgiler üretiyordu. Kitabın pasajlarındaki sembollerin insan düşüncesinin ortak ilkel kalıplarını tanımladığını varsaydı. Jung bunların ortak bir bilinçdışı dilin parçası olduğuna inanıyordu. Eserin tesadüfen nasıl anlam ürettiğini açıklamaya çalışırken, eserin içerdiği görüntülerin bir şekilde insan deneyimini aştığını ve doğanın kaynağıyla bağlantılı olduğunu düşündü. Bu, arketip teorisinin başlangıcıydı ve SE'lerin nedenine ilişkin açıklamasıydı.

Bir arketip, dış ve iç olayların belirli anlam kalıpları içinde onun etrafında toplanmasına neden olan bir güç modelidir. Hem olayların gidişatını hem de düşüncelerinizi değiştiren bir “şey”dir. Sonuç olarak düşünceleriniz ve etrafınızdaki olaylar birbirini yansıtır. Jung, bilincin dört düzeyi olduğuna inanıyordu. Birincisi ego bilincidir. Bu yaklaşık olarak bilinçli benliğinizi düşündüğünüz şeydir. Ego bilinci bir sonraki en derin seviyeden, kişisel bilinçdışından doğar. Bu kişisel deneyimlerden ve anılardan oluşur. Bu, kolektif bilinçdışı adı verilen geniş bir alandan gelişti. Deniz tabanının tüm kıtaları ve ondan yükselen adaları birbirine bağlaması gibi o da hepimizi birbirine bağlar. Bu ortak zemindir. Bunun bile altında psikoid düzeyi vardır. Bu düzeyde öznel ve nesnel, net sınırlar olmadan karıştırılır ve birleştirilir. Açık bir iç veya dış gerçeklik yoktur. İç ve dış dünyalar aslında bu ilkel seviyede kaynaşmıştır, bilinç, zamansız ve mekansız bilincin sonsuzluğunun arka planından yeni yeni ortaya çıkmaktadır. Jung'un yaşamı boyunca, zamanın ve uzayın ötesinde varoluş fikri çoğu bilim adamı tarafından alay konusu oldu. Bunlar mistiklere, filozoflara ve hayalperestlere bırakılmış kavramlardı. Sizin hayatınız boyunca bilim bu durumu tersine çevirdi. Artık her şeyin birleşik bir modeline sahibiz: Zamanımızın ve uzayımızın dışındaki boyutları doğrulayan Sicim Teorisi.

Gerçeklik, ilerleyen bölümlerde göreceğimiz gibi, hayal ettiğimizden çok daha tuhaftır.

Arketipler psikoid düzeyde bulunur. Bunlar yaratılışın kalıplarıdır. Bunlar kendi başlarına nedenler olarak düşünülmez; kolektif bilinçten ortaya çıkan olayların ve algıların takip ettiği kalıplardır. Sanki olaylar ve deneyimler onların etrafında dönüyor. Jung, SE'lerin, iç ve dış olayların bir arketip tarafından arketipin modeline göre gruplandırılmasıyla ortaya çıktığını söyledi. O zaman olan şeye birlikte meydana gelen olay denir. Kişinin psikolojik durumu ile çevredeki dış olaylar birbirine ayna tutuyor gibi görünmektedir. Bu SE'de anlam deneyimini üretir. Jung'un modelinde arketip, hem kişinin psikolojik durumunu hem de olayları eş zamanlı bir ilişki içerisine sokmuştur.

Jung, arketiplerin zaman ve mekanın dışında bir süreklilik içinde, tüm geçmişi, bugünü ve geleceği kapsayan sonsuz bir şimdiki anda var olduğuna inanıyordu. Eşzamanlılığın etkilerini yarattığına inanıyordu çünkü gücü, tüm evreni kapsayan sonsuz bir anda tüm zamanlara uygulanıyordu. Jung'a göre bu sürekliliğin hem fiziksel hem de ruhsal alanın özelliklerini kapsaması gerekir. Böyle bir alanın bizim anlama yeteneğimizi aştığını düşünüyordu. Eşzamanlılığın bundan nasıl işlediğini bilme olasılığını "düşünülemez" olarak nitelendirdi. Belki de “Bilmiyorum” demesi gerekiyordu.

Jung, işleyişini anlattı.*ben Ching*Okumayı yapan kişinin spekülasyon yaparak umutlu ve beklentili bir şekilde konsantre olması gerekir. Bu odaklanma onların psişik enerjilerini psikolojik yapılarının bazı kısımlarından çeker. Bu durum bir istikrarsızlık durumu yaratıyor. Yapıya odaklanma bilincin daha derin alanlarına iner. Bu da psikoid düzeylerden gelen izlenimlerin farkındalığa yükselmesine neden olur. Bu izlenimlerin ortaya çıkardığı kalıplar, arketiplerin takımlayıcı etkilerinden kaynaklanır, kişinin zihni, okuma sırasında düşünce ve duygu olarak bilinçli farkındalığa ulaşana kadar aşağıdan yukarıya doğru yeniden düzenlenir. SE'yi yaratan aynı arketipler, kişinin psikolojik süreçleriyle eşleşen belirli heksagramları üretir. Eşzamanlılık zaman boyunca işler; hem kişiyi kehanete başvurmaya yönlendiren iç koşulları hem de verdiği cevabı belirler.

Jung Düşüncesinin Ötesinde

Daha sonra kötü bilişsel alışkanlıklar geliştiren ve kendi yeteneklerinizi anlamanızı engelleyen zihinsel kalıplarla birlikte, Jung'un modelindeki büyük hataların başladığı yer burasıdır. Jung kamışlara tutunuyordu. İnsanların etraflarındaki dünyayı etkileyebileceklerini açıkça söylemek istemedi. Akranlarının çoğunun bunu çılgınlık olarak değerlendireceğini biliyordu. Yaptığı açıklama pek olası değil. Hiçbir arketip yok. Psişik enerjiyi insanlardan çekip arketiplere aktaran bir enerji taşıma bandı yoktur. Hiç kimse bir arketip görmedi; SE'lerin uzaylılar, melekler veya Walt Disney'in ruhu tarafından yapıldığını da söyleyebilirsiniz. Arketip kavramından kurtulun; buna gerek yoktur ve işlevsel bir kullanımı da yoktur. Kendi SE'nizi yaratmaya başladığınızda, arketip fikri kötü bir yazma alışkanlığı gibi yolunuza çıkacak. Elbette onları ararsanız bulacaksınız. SE'ler bir aynadır, istediğiniz yüzü yapın.

Jung'a göre bir kişinin bilinçli olarak SE'ler yaratması mümkün değildi. Bizi etkiliyorlar; onları etkilemiyoruz. Bir kişinin bilincini belirli şekillerde değiştirerek bu olayların meydana gelmesine karşı daha duyarlı hale getirilebileceğine inanıyordu. Dikkat etmenin kişiyi arketiplerin takımyıldız etkilerine karşı duyarlı hale getirebileceğini söyledi. Aslında kişi bir arketipin etkisi altına girmeyi seçebilir. Jung, bir arketipin etkisinin kişide derin psikolojik ve ruhsal değişiklikler yaratabileceğini söyledi. Bu değişiklikler iyi yönde de olabilir kötü yönde de olabilir. Diğerleri, eşzamanlılığın kişilik üzerindeki etkisi ve bunun bir teşhis aracı olarak olası yararlılığı sorusunu ele aldılar. Çalışmalar*ben Ching*(Rosengarten, 1985) SE'leri bir*ben Ching* Okumak, standart kişilik testleriyle karşılaştırıldığında kişilik özelliklerini tahmin etmede doğru bir araç olabilir. Aynı çalışma aynı zamanda Tarot'un ürettiği SE'lerin teşhis aracı olarak kullanılabilecek kadar güvenilir olduğunu da buldu. Diğer kehanet sistemleri de aynı derecede anlamlı olaylar üretir, ancak bunlar farklı kalıplara ve sembollere dayanır. Tarot açılımındaki su sembolü, bir Tarot açılımındaki su sembolüyle aynı anlama gelmez.*ben Ching*okuma. Her sistem farklı kalıplar arıyor. Arketipler evrensel olsaydı, bunların kültürler arasında aynı anlama geldiğini bulmayı beklerdiniz. Bu sorun, arketipleri sayılara indirgemeye çalışarak (VonFronz, 1975) (Bash, 1976) çözülmüştür. Bu bizi numerolojinin bulanık sularına götürür. Bu çaba da başarısızlıkla sonuçlanıyor. Farklı kültürler sayılara farklı anlamlar yükler ve birçoğunda 0 kavramı bile yoktur.

Babam bize bar fıkraları anlatırdı. "Bir adam bara giriyor..." tarzı şakalar. İşte bir tanesi: Karanlık bir gecede bir adam sokakta yürüyor ve bir barın önünden geçiyor. Barın önündeki sokak lambasının altında sarhoş bir adam sürünerek bir şeyler arıyor. "Birşey kaybetmek?" İlk adam soruyor.

"Arabamın anahtarları." Sarhoş cevap

verir. "Onları en son nerede gördün?"

Sarhoş adam sokağın aşağısındaki karanlık bir sokağı işaret ediyor.

"Madem onları orada kaybettin, neden burada arıyorsun?" İlk adam soruyor.

“Çünkü burası ışığın olduğu yer!”

Eşzamanlılığa ilişkin açıklamalar genellikle gerçek kanıtlara değil, kişinin halihazırda inandıklarına dayanır. Jung, arketip modelinde SE'ye bir açıklama aradı çünkü ışığı oradaydı.

Herhangi bir düşünce veya deneyim sistemini eşzamanlılıkla ilişkilendirmek ve yalnızca kişisel anlam taşıyabilecek öznel bağlantılar kurmak mümkündür. Aşağıdaki örnekte Jung, "balık" arketipinin sonuçları olduğuna inandığı bir SE modelini tanımlamaktadır:

Senkronize Olay

1 Nisan 1949'da şunu not etmiştim: Bugün Cuma. Öğle yemeğinde balık yiyoruz. Birisi, birisinin “Nisan balığı” yapma geleneğinden bahsediyor. Aynı sabah şu yazıyı not ettim: "Est homo totus medius piscis ab imo." Öğleden sonra, aylardır görmediğim eski bir hastam bana, bu arada yaptığı son derece etkileyici balık resimlerini gösterdi. Akşam bana üzerinde balığa benzeyen deniz canavarlarının işlendiği bir nakış parçası gösterildi. 2 Nisan sabahı, uzun yıllardır görmediğim başka bir hasta bana, bir gölün kıyısında durduğunu ve kendisine doğru yüzerek ayaklarının dibine konan büyük bir balığı gördüğü bir rüyayı anlattı. Burada adı geçen kişilerden yalnızca biri bu konuda bir şey biliyordu.

Balık örneğinde Jung, hem kendisinin hem de aktardığı olayların balık arketipinin etkisi altına girdiğini söyleyecektir. Bu olaylara neden olan bir arketipin gücü yerine, belirttiği olayların kaynağının Jung'un dikkatinin balık imgesine odaklanması olduğunu öne sürüyorum. SE'nin kaynağının bizzat insanların olması mümkün mü? Bu fikir bazı insanları korkutuyor. Ampirik bilimin düzenlediği düzende inançtan vazgeçmeye geri dönme korkusuna neden olabilir. En azından Jung'un zamanında bu böyleydi. Modern fizik, alternatif gerçekliklerden eskisine göre çok daha az korkuyor. Jung'un modeli, SE'lerin bazı yönleri üzerindeki kişisel etki kavramını bir ölçüde tolere edilebilir ve biraz daha az tehditkar hale getirmenin bir yolunu sunuyordu. Bağlı olduğumuz nedensel doğrusal zaman ile SE'lerin üzerinde çalıştığı nedensel olmayan zaman çelişkili değildir. SE'ler nedensel olaylar arasındaki ilişki kalıpları olarak var olur; bir olayın eşzamanlı yönleri, olayları hareket ettiren fiziksel güçlerden ziyade algıladığımız anlamlar olarak var olur. Hiçbir fiziksel enerjiye ihtiyaç yoktur; eşzamanlılık bir bilinç aralığıdır. Çevrenizdeki olayların akışını gerçekten evrensel ölçekte değiştirebilmeniz bir fantezi ya da sınırsız bir “Tanrı benzeri” güç değildir. SE'ler fiziksel temelli değildir ve hiçbir şekilde fiziksel yasalarla çelişmez. Eşzamanlılık kalıplarını etkileyebilmeniz aynı şekilde hiçbir fiziksel yasayı ihlal etmez. Kişisel bilinç durumlarının fiziksel enerjilerden bağımsız SE'ler üretemeyeceğine inanmak için hiçbir neden yoktur. Etrafınızdaki anlam ve ilişki kalıplarını kendi beyninizi ve dikkat odağınızı kullanarak yaratamayacağınızı söyleyen bir fizik kanunu yoktur. Bunu yapamamanızın nedenlerini bulmaya çalışmak, ışığın olduğu yerde anahtarlarınızı aramaya benzer.

DÜŞÜNÜLMEYEN DÜŞÜNÜLEBİLİR

Jung, düşünce süreçlerimizin zaman ve mekan kanunlarına bağlı olduğuna inanıyordu. Eşzamanlılığın olası nedenlerini bile düşünemiyoruz. Jung'un sözleriyle bu tür nedenler "düşünülemez". Bu, Jung'un kendi arketip modeliyle çelişmektedir. Eğer bu olayların sebepleri düşünülemez olsaydı, olayları algılayamaz ve manalarını düşünemez olurduk. SE'ler ve nedenleri hakkında düşünmek mümkündür ancak Jung modelinin sınırları dahilinde değildir. SE üzerindeki kişisel etkinin inkar edilmesi, eşzamanlılık-ayna çözümüne ilişkin endişelerden daha sorunludur. Jung'un modelinde kişinin içsel süreçleri

arketiplerin kümelenme etkisiyle hareket eder, ta ki arketipten etkilenen dış olaylarla paralel hale gelinceye kadar. Sonuç SE deneyimidir. Bireyin bu konuda hiçbir seçeneği yoktur. Deneyimledikleri SE üzerinde irade veya seçim olmaksızın sürükleniyorlar. Bu, operasyonun işleyişine aykırıdır.*ben Ching*Jung bu kavramı ondan aldı. Birey kehanete ne zaman ve nerede başvuracağını seçer. Soruyu soran kişi ayrıca belirli konular hakkında bilgi talep ederek yanıtın içeriğini de seçer. Olayların referans çerçevesi ve bağlamsal anlamları operatör tarafından belirlenir. Okuma arketipik kalıplara değil, kişisel sorunlara odaklanır. Bu, eşzamanlılığın olası nedenlerini bilinemeyenden kişisel olana kaydırır.

Dikkatiniz SE ile karşılaşma sıklığınızı etkiler. Beklenti tutumuyla (gerçekleşmesini beklemek) dikkati SE yaşama olasılığına odaklamak, yaşadığınız olayların sayısını büyük ölçüde artırır.

Jung, arketipik etki teorisiyle uzun yıllar boyunca bu çelişkiyle mücadele etti. Sonunda "umutlu beklenti" veya "gizli etki" arketipinin olabileceğini öne sürdü. Bir bireyin ruhu muhtemelen kişisel tercih yoluyla bir arketiple temasa geçtiğinde, bu SE'nin kişinin istediği veya beklediği şekilde tepki vermesine neden oldu. Bu onun gelmeye istekli olduğu kadar kişisel nedenselliğe de yakındı. Bu konum, arketipi ve onun düşünülemez gücünü bireyin emrine verir; bu da Jung'un arketip olarak kabul ettiği şeyi ihlal eder. Arketip kavramı modeldeki temel kusurdur. Arketip olmadığı için düşünülemez bir güç de yoktur. Aynanızda arketipler ararsanız, şüphesiz onları bulacaksınız. Düşündüklerinizin yansımalarını görürsünüz.

Her düşündüğünüze inanmayın.

Üç
Tam Spektrum Yansıması

SE VE KİŞİSEL SÜREÇLER

Terapi sırasında duygu ve iç gözlem derinlik ve yoğunlukla ortaya çıkar. Bu durum sıklıkla SE üretir. Bazı terapistler danışanlarıyla o kadar yoğun zihinsel ve duygusal eşzamanlılık yaşadıklarını bildirmişlerdir ki, bilinçaltı telepati olasılığının dikkate alındığı görülmüştür. Diğerleri, bazı müşterilerin bazen duyguları SE üretimine kaydırdığını belirtti. Bu SE'ler duygu ve deneyimlerin içeriğini kendilerine geri yansıtıyordu. Başlangıçtaki travmatik olaylar danışanın çevresinde ortaya çıkan SE'lere dönüştürüldü. Diğerleri ise SE'lerin sıklıkla korku veya endişe içeren duygusal değişim durumlarını takip ettiğini buldu. Daha fazla büyümeye yönelik duygusal durumlar da SE'lerin tezahürüyle ilişkilendirilmiştir. Bazıları ani büyüme deneyimlerine sıklıkla dış SE'lerin eşlik ettiğini gözlemledi. Aşkınlık deneyimleri aynı zamanda SE'lerin ortaya çıkışıyla da ilişkilidir. Bu tam spektrumlu bir yansımadır.

Bilinçli düşüncelerinizin yanı sıra bilinçdışınızda olup bitenlerin yansımalarını da görürsünüz. Kendi iç süreçlerinizi,
umutlarınız, hayalleriniz, sorunlarınız ve ruhsal yaşamınız.

SE'yi harekete geçiren bir enerji varsa o da duygularımızın enerjisidir. Burada bir kez daha büyünün sınırında yürüyoruz. Pratik bir gözlemci olmaya çalışıyorum. Bir deney tasarlamadan önce başkalarının daha önce neler öğrendiğini öğrenirim.

LABORATUARDA SE

Jung, SE'leri o zamanki güncel PSI (psişik) araştırmalarıyla ilişkilendirerek kabul görmeye çalıştı. Jung, sadece SE'nin var olduğunu söylediği için eleştirilmekten endişe duyuyordu. Bunları laboratuvarda yürütülen PSI deneyleriyle karşılaştırarak güvenilirlik kazanmaya çalıştı. Dr.'un çalışmalarını seçti.

RB Rhine eşzamanlılıkla ilişkilendirilecek. Rhine, Duke Üniversitesi'nde psikologdu. Onun yaklaşımı Jung'unkinden farklıydı. Rhine bir modelle değil bir soruyla başladı. İnsanların olayları fiziksel olmayan yollarla etkilemesinin mümkün olup olmadığını bilmek istiyordu. Odak noktası olayların nasıl gerçekleştiği değil, gerçek olup olmadığıydı. Jung fikirlerinin doğruluğunu varsaydı ve sonra kanıt aramaya başladı. SE'ler için bu kötü bir fikir. Doğru olsun ya da olmasın aradığınız kanıtı bulursunuz çünkü SE'ler varsayımlarınızı size yansıtır. İnançlarınızın kanıtını sağlıyor gibi görünüyorlar. Jung, Rhine'ın deneylerinin laboratuvar koşullarında SE'nin bir gösterimi olduğunu açıkladı. Bu nedenle SE ampirik olarak gerçek bir olguydu. Jung bu deneylerin sonucunu kabullenemedi; İnsanlar olayları bir dikkat eylemiyle etkileyebilirler.

Rhine bir psikolog ve araştırmacıydı. 1930'lu yıllarda bir adam tuhaf bir iddiayla ofisine geldi. Kumarbaz olduğunu söyledi. Zihniyle zar atışlarını kontrol edebildiğini söyledi. Her zaman olmasa da, durumu kendi lehine çeviren gözle görülür bir etki yaratacak kadar yeterliydi. Rhine bu iddiayı reddetmek yerine iyi bir bilim insanının yaptığını yaptı. "Göster bana" dedi. Altı çift zar aldılar; Kumarbazın görevi, şans eseri beklenenden daha fazla zarın altı rakamını bulmasını sağlamaktı. Zarları attılar. Tekrar, tekrar ve tekrar. İşe yarıyor. Rastgele değişimin miktarı şansın yaklaşık yüzde 3 üzerinde seyrediyordu. Etki gerçekti. Rhine, deneklerin rastgele olayları değiştirme yeteneği üzerine titiz deneyler yaparak 30 yıl harcadı. İnsanların talep üzerine SE üretmesini sağlıyordu. Benzerleri tarafından çoğaltılan ve onaylanan araştırma, bu etkinin nedeninin biz olma ihtimalinin milyonda bir olduğunu belirtiyor.

Olayların konunun isteği ve ilgisi doğrultusunda değiştirilebileceği sonucuna vardı. Bu rastgele olaylar arasında yazı tura atma, kalıp atma, nesnelerin rastgele bırakıldığında düştüğü konum, rastgele üretilen elektrik akımlarının değerleri ve radyoaktif bir kaynaktan parçacık salınım hızı ve diğerleri yer alıyordu. Her durumda, herhangi bir fiziksel kuvvet tespit edilmese bile, bu fiziksel olayların olasılığının gözlemcilerin psikolojik beklentileri ve dikkatleri tarafından değiştiğini buldu.

Jung bunların SE ölçümleri olduğunu kabul etti, ancak insanların kişisel olarak SE üretme yeteneğine sahip olduğunu kabul etmedi. Arketip modeline uygun bir açıklamayı tercih etti. Hem deneyi hem de konuyu kontrol eden bir arketipsel etkinin olması gerektiğini öne sürdü.

kişisel etki yanılsamasını yaratmak. Jung, deneklerin deneylerin sonucunu tahmin etme konusunda psişik bir yönteme sahip olduklarını ve daha sonra bu bilgiyi bilinçsizce yanlış sonuçlar vermek için kullandıklarını öne sürdü. Deneylerin kontrolleri göz önüne alındığında, bu pek olası değildir. Jung, karşı teorilerinin nasıl işleyebileceğine dair bir açıklama yapamadı. Akıldan çok saf itiraz gibi görünüyorlar.

Rhine'ın çalışması kişisel nedensellik kanıtlarının ötesine geçti. İlgi veya can sıkıntısı gibi duygusal durumların deneklerin SE'yi etkileme yeteneğini etkilediğini buldu. (Forwald, 1954) Sıkıntı ve kaygı, olayların rastlantısallığını istenilen yönde değiştirme yeteneğini azalttı. Odaklanmış dikkat ve olumlu beklenti, hedeflenen olayların ortaya çıkmasını artırdı. Alkolün (Averic, Rhine, 1945) veya kafeinin (Ren, 1945) puanlarını sırasıyla düşürdüğünü veya yükselttiğini buldu. Duygular ve kişisel fizyolojik durumlar SE'yi kolaylaştırabilir veya engelleyebilir.

Diğer birçok araştırmacı, PSI ve eşzamanlılığın ilişkili fenomenler olduğunu öne sürdü. Bazıları tüm PSI olaylarından eşzamanlılığın sorumlu olduğunu öne sürüyor. Daha ılımlı bir görüş ise eşzamanlılığın, telepati (Schwarz, 1969) veya basiret gibi yalnızca belirli PSI fenomeni aralıklarından sorumlu olabileceğidir. Diğerleri SE'nin genel olarak PSI olgularının yalnızca bir sınıfı olabileceğini öne sürdü. Bu tür pek çok yetenek gibi, öncelikle bilinçdışıdır. Diğerleri (Tart, 1981) eşzamanlılığın PSI fenomeninden ayrılması gerektiğini öne sürdü. SE'nin işleyişine ilişkin bir model bulunmadığından hipotezleri test etmenin zor olduğuna dikkat çekti. Bu kitabın bu sorunu çözeceğini umuyoruz. Bunu kendiniz test edeceksiniz.

PSİKOLOJİK GERİ BİLDİRİM OLARAK SE

Rhine'ın çalışması Pandora'nın olasılıklar kutusunu açtı. Artık SE'nin nedenlerini arayacak bir yönümüz var: Biz. SE'ler, onları gözlemleyenlerin duygu ve inanç kalıplarını takip eder. Rhine'ın yaptığı deneyler bilimsel modele dayanmaktadır. Bu modelin bir kısmı mümkün olduğu kadar çok değişkeni ortadan kaldırmaya çalışır. Bu, sonuçlar üzerindeki dış etkileri minimumda tutar. Deneklerin etkilemeye çalıştıkları olaylardan aldıkları geri bildirimler de minimuma indirildi. Yazı tura ya da zar atışıyla ilgili pek bir şey yok. Gerçek dünya oldukça karmaşıktır ve çok çeşitli duygusal deneyimler yaşamamıza olanak tanıyan olaylar açısından zengindir.

ve entelektüel anlam. Rhine'ın deneklerinin laboratuvardaki olayları etkilemesi gibi, sizin de etrafınızdaki dünyadaki olaylar üzerinde benzer etkileriniz var. Bu etki düşüncelerinizin ve dikkatinizin kalıplarını takip eder. Hepimiz bilinçli, bilinçaltı ve kişilerarası süreçlerimizi bize geri yansıtan bir SE dünyasında varız. Hiçbir şey yapmanıza gerek yok, nefesiniz kadar otomatiktir.

Genellikle her gün etrafımızda meydana gelen yüzlerce küçük SE'yi fark etmeyiz. Bu geri bildirim sistemi kullanılmıyor çünkü SE'lere dikkat etmemeyi öğrendik. SE'nin bir ayna olduğunu anlamadıkları için çoğu insanın onlar için bir referans çerçevesi yoktur. Deseni göremiyorlar, bu yüzden bakmayı bırakıyorlar. Evin taşınmasının eşzamanlılığı ile laboratuvar deneyinde zarın düşme şekli arasında hiçbir fark yoktur. Batı kültürü niceliksel akıl yürütmeye dayanmaktadır. Bu şekilde düşünürsek, evle ilgili bir olay, zarla ilgili bir olaydan daha fazla enerji gerektirmelidir. Batılılaşmış düşünce güvenilirdir ancak sınırlıdır. Daha bütünsel ve çağrışımsal düşünce pahasına nesnelliğe ulaşmaya çalışır. SE'nin kendine has bir mantığı var; Anlamın türetildiği ilişki ve ilişki. Bunlar bireyin oluştuğu çevreye ilişkin düşüncelerine ve deneyimlerine bağlıdır. Pek çok dini sistem, kişinin yakın bir ilişki kurduğu fiziksel olmayan bir gerçeklikten bahseder. Batıda pek çok kişi evrenle bu bağlantıyı bulmak için Taoizm'e, Tantra'ya ve yerli maneviyatına yöneldi. Batı kültürü bu tür birleşik bilinci öncelikle mistiklere ve kafirlere havale etti. SE, olağandışı olmak yerine, iç ve dış dünyalar arasında olması gereken gerçek bağlantının normal şekilde çalıştığı bir durum olarak görülmelidir. SE'ler Jung'un iddia ettiği gibi psişik dengesizlik durumunun sonuçları değildir. Kendi yeteneklerinizi, gerçekte nasıl çalıştıklarına dair mantıklı bir anlayışla sahiplenmek sağlıklıdır.

Neye inandığını görmek

Eşzamanlı fenomenlerin nedenleri bir sır olarak kaldı çünkü gözlemcinin inancını onlara geri yansıtıyorlar. Yapmayı umduğunuz herhangi bir varsayımı doğruluyor gibi görünüyorlar. Eşzamanlılık, ruhunuzun içeriğinin anlamlı olaylar olarak tezahür eden bir aynasıdır. Bu nedenle nedenleri konusunda hiçbir zaman bir fikir birliğine varılamamıştır. Farklı inançlar karşılık gelen SE kalıplarına neden olur. Bir kültürün veya bireyin inanç sistemi, SE'ye bir açıklama sağlamak için sıklıkla kullanılır.

inanç, doğrulama sağlıyor gibi görünüyor. Aşağıdaki örnek saygıyla Parmahansa Yogananda'nın kitabından alınmıştır.*Bir Yogi'nin Otobiyografisi*:

Senkronize Olay

Ailemiz Pencap'taki Lahor'a taşındı. Orada İlahi Anne'nin Tanrıça Kali formundaki bir resmini edindim. Evimizin balkonunda küçük, gayri resmi bir türbeyi kutsallaştırdı. O kutsal yerde ettiğim duaların her birinin yerine getirilmesinin taçlandırılacağına dair kesin bir kanaat oluştu üzerime. Bir gün Uma'yla birlikte orada dururken, evimizden son derece dar bir şeritle ayrılan iki binanın çatıları üzerinde uçurtma uçuran iki oğlanı izledim.

"Neden çok sessizsin?" Uma beni şakacı bir şekilde itti.

"İlahi Anne'nin bana istediğim her şeyi vermesinin ne kadar harika olduğunu düşünüyorum."

"Sanırım o iki uçurtmayı sana verirdi!" Kız kardeşim alaycı bir şekilde güldü.

"Neden?" Onlara sahip olmak için sessizce dua etmeye başladım.

Hindistan'da maçlar, ipleri tutkal ve buzlu camla kaplanmış uçurtmalarla oynanıyor. Her oyuncu rakibinin tuttuğu ipi kesmeye çalışır. Serbest bırakılan bir uçurtma çatıların üzerinde süzülüyor; onu yakalamak çok eğlenceli. Uma ve ben çatılı, gömme bir balkondayken başıboş bir uçurtmanın elimize geçmesi imkansız görünüyordu; ipi doğal olarak çatının üzerinde sallanacaktı.

Koridorun karşısındaki oyuncular maça başladı. Bir ip kesildi; uçurtma hemen bana doğru uçtu. Rüzgarın aniden azalması nedeniyle uçurtma bir an hareketsiz kaldı, bu sırada ipi karşı evin tepesindeki bir kaktüs bitkisine sıkı sıkıya dolandı. Nöbet geçirmem için uzun, mükemmel bir döngü oluştu. Ödülü Uma'ya verdim.

“Bu sadece olağanüstü bir kazaydı ve duanıza bir cevap değildi. Diğer uçurtma sana gelse inanırım.”

Kız kardeşimin kara gözleri sözlerinden daha fazla şaşkınlık ifade ediyordu. Yoğun bir şekilde dualarıma devam ettim. Diğer oyuncunun zorla çekmesi, uçurtmasının aniden kaybolmasına neden oldu. Bana doğru yöneldi, dans ederek

rüzgar. Yardımcı asistanım kaktüs bitkisi uçurtma ipini tekrar kavrayabileceğim gerekli halkaya sabitledi. İkinci kupamı Uma'ya takdim ettim.

Yogananda'nın tanrısıyla ilişkisini bilmiyorum. Olayların onun bilincinde var olan ilişkinin bir yansıması olduğuna ve SE'nin sorumlusunun kendi içeriği olduğuna inanıyorum. Bu bakış açısı olayların nedenini olayı yaşayan kişiye kaydırır. Yogananda'nın tanrısının var olduğunu bilmiyorum. Kanıtım yok. Yogananda'nın var olduğunu biliyorum. Sanırım ışığın olduğu yere bakıyorum. Hikayesinde SE'ye yansıtılan içerik duygusal açıdan karmaşıktı. Hem tam bir inanç sistemini hem de tanrısıyla olan ilişkisinin duygusal bileşenlerini temsil ediyordu. SE modeli Yogananda'nın bilinçli farkındalığında başladı. Belirli olayların gerçekleşmesini istiyordu. Duyguyu, dikkati ve beklentiyi yarattı. SE onun modelini takip etti. Yogananda takipçisi değilim. Mitolojilerim daha kişiseldir. Hikayesi SE ile mümkün olan en güçlü "sihir" biçimini gösteriyor. Şaşırtıcı derecede basittir; minnettar ol. SE'nin aynasına bakıp "teşekkür ederim" derseniz SE'ler daha cömert görünüyor.

Deneyin basitliği nedeniyle, laboratuvarda atılan bir dizi yazı tura veya zarın SE'deki yansımasını görmek zordur. SE ile gerçek bir çalışma için gereken olayların derinliğini ve çeşitliliğini yalnızca gerçek dünya sunar. Bu olayların anlamı gözlemciye özeldir. SE çok baştan çıkarıcı olabilir. Size tam olarak en çok duymak istediğiniz şeyi söyleyebilirler. Düşüncelerinizin ve duygularınızın olma eğiliminde olduğu yer burasıdır ve ne istediğinize odaklanır. Siz desen arayan modern bir avcısınız. İşte ben bu bölümü yazarken meydana gelen bir SE örneği:

Senkronize Olay

İki gün sonra bir yazı atölyesine gidecektim. Sunacağım proje hakkında biraz bilinçliydim; *Eşzamanlılığın Çalışma Şekli.*Anlamlı tesadüflerin mekaniği hakkında içeriden bilgi sahibi olduğumu iddia etmekten endişeleniyordum. Kitap SE'lerin insanların düşüncelerinin yansıması olduğunu söylüyordu.

Çevrelerindeki olaylarda tezahür ediyorlardı ve bunun nasıl çalıştığını açıklayan bir modeli bir araya getirmiştim. Düşünmem gereken bir psikolog lisansım vardı; eğer bunu söyleyeceksem doğru olsa iyi olur.

İşten sonra otoparktan arabama doğru yürürken bu konuyu düşünüyordum. Gökyüzü karanlık ve kapalıydı; Günün büyük bölümünde yağmur yağıyordu. Düz asfalt ince, yansıtıcı bir su tabakasıyla kaplıydı. Daha derin suya adım atmamak için yürürken ayaklarıma dikkat etmem gerekiyordu. SE'leri çevredeki kişisel yansımalar olarak dürüstçe temsil edip edemeyeceğimi düşünüyordum. Ayağımın altındaki suyun altında altın renkli bir şey dikkatimi çekti. Kendi yüzümün yansımasına baktım ve onun altında, suyun içinde, altın kredi kartına benzeyen bir şey gördüm. Yüzümün sudaki yansımasından uzanıp plastik kartı aldım. Yüzeydeki suyu ve kir parçalarını temizledim ve kartın üst kısmına basılan kalın stilize harflerden "Kirby, Kirby ve Kirby"yi okudum.

İlk başta kartı yanlış okuduğumu düşündüm, aslında adımı üç kez söylüyor olamaz. Tekrar okudum. Gerçekten de sudaki yansımamdan kopardığım, üzerinde adımın yazılı olduğu bir kart almıştım. Başlığın altında şunlar yazıyordu:

> “Motosiklet avukatları; Kaliforniya'da lisansımız var, biz İngiliz anahtarı kullanıyoruz, araba kullanıyoruz ve dava açıyoruz.

Bana eşzamanlılığın gerçekten de bu şekilde çalıştığını hatırlattı. Olaylar düşüncelerimizi ve endişelerimizi yansıtıyor ve yansımalara derinlik katıyor. SE'ler kendimizden parçalarımızı ortaya çıkaran ve bizi meraklandıran rüyalar gibidir. Baştan çıkarıcı kısım, bu tür tesadüfleri yorumlama şeklimizdir. Onay arıyordum. Eşzamanlılığın nasıl çalıştığını bildiğimi söyleme hakkına sahip olduğumun söylenmesini istedim. Bu olayların bizim yansımalarımız olduğuna dair kanıt istedim. Bu olayın böyle bir kanıt olmasını ne kadar istesem de, öyle değil. Bu benim düşüncelerimin ve duygularımın bir yansıması olabilir, ancak çiftliğe bahse girmeye değer olduğunu gösteren hiçbir sebep ve sonuç kanıtı yok. Bu benim eşzamanlılığa bakış açımı da kanıtlamıyor. Çevrelerinde sık sık ve eşit derecede zorlayıcı SE'ler bulunan çok sayıda müşteriyi tedavi ettim. Bazılarına SE'ler tarafından İsa, Tanrı ya da kozmik komploların kurbanı oldukları söylendi. Ayna sana ne aradığını gösterir. Bunu anladıktan sonra hemen hemen istediğiniz her modeli arayabilir ve oluşturabilirsiniz.

SE gözlemcinin psikolojik durumlarını yansıtır.

Yogananda'nın deneyimi, onun inanç sisteminin sembollerinde yansıtılan gerçek annesiyle olan gelişimsel ilişkisini yansıtmış olabilir. Bu onun deneyiminin gerçekliğini azaltmaz. Onun erken dönem olumlu annelik ilişkisi, onun İlahi Anne fikriyle yakın bir ilişki kurmasını mümkün kılan şey olabilir. Yansıtılan duygusal içerik ve ilişki modeli aynı olacaktır. SE'ye neyin sebep olduğuna dair inançların birçok farklılığını gördüm. SE'ler neredeyse her zaman gözlemcinin inançlarını ve arzularını yansıtır. İnsanların SE'lere İsa, Buda, Allah, ata ruhları, Devalar ve diğer karmaşık animistik ve hiyerarşik kaynaklardan kaynaklandığını iddia ettiklerini duydum. Büyülü ritüelleri ve uygulamalarına yemin eden insanlar tanıyorum. Ayrıca dünya dışı varlıklar, gizli örgütler, hükümet medyumları, ruh rehberleri ve tabii ki Tanrı gibi egzotik açıklamalar da gördüm. Niyetler iyi niyetliden kötü niyetliye kadar değişir. Pek çok inanç çelişkilidir, bazıları o kadar bariz bir şekilde tuhaftır ki ciddi bir şekilde düşünmeye bile gerek duymazlar. Her durumda, SE'lerin onayladığı hikaye, bireyin içsel yaşamı için bir metafordur. Yogananda tanrıçanın içsel bir temsilini taşıyordu; SE'nin ona gösterdiği şey buydu. Jung, olaylar üzerinde kişisel etki olasılığı olmayan arketiplerden birine sahipti; SE'nin ona yansıttığı şey buydu. Eğer kişi SE'ye inanmıyorsa olaylar bunu yansıtır ve bilinçli farkındalığın dışında kalır. Aranırsa bulunurlar. SE'yi algılama becerisi geliştikçe, giderek daha incelikli, sık ve yoğun hale gelirler ve her zaman kendinizin bir yönünü yansıtırlar.

NEDENSEL VE NEDENSEL DÜŞÜNME ARASINDA GEÇİŞ

Çerçeve kayması, birden fazla kültürel referans çerçevesine sahip bireylerde meydana gelir. Bu kültürel çerçeveler, duyusal bilgileri işlemenin ve bunlardan sonuç çıkarmanın yollarıdır. İki dilli insanlar genellikle bazı kavramlar için bir dili, diğerleri için ise ikinci dili kullanarak çerçeve değişimini gerçekleştirirler. Bu çerçeveler özeldir. Kişi aynı anda birini veya diğerini kullanabilir, ancak ikisini birden kullanamaz. Beyin aynı anda iki dilde düşünemez. Çerçeve kayması, kişi belirli bir durumda bilgiyi işlemek için bir çerçeveyi öne çıkardığında, ancak çevreden gelen ipuçlarıyla hazırlandığında diğer çerçeveye geçtiğinde meydana gelir. İkinci çerçeve

ilkinden farklı sonuçlara varmalarına neden olabilir. Hatta gerçeği deneyimleme biçimlerini bile değiştirebilir.

The *Yeni görünüş*tez, gerçeklik deneyiminizin beklentileriniz, değerleriniz, duygularınız, ihtiyaçlarınız ve kültürünüz tarafından değiştirildiğini belirtiyor. Bilişsel çalışmalar, farklı kültürlerin farklı işlem deneyimi modlarını teşvik ettiğini öne sürüyor. Çerçeve değişimi, kişi kalıp eşleştirme stilini bir kültürel çerçeveden diğerine değiştirdiğinde meydana gelir. Beyin her kare için farklı bir dizi talimat kullanır. Bu sizin için yarattığı gerçekliği değiştirir. En çok kullandığınız çerçeve, duyusal bilgiyi iç süreçler ile dış SE'ler arasındaki kalıp eşleşmelerini arayacak şekilde işlemiyorsa, çerçeveniz bunları filtreler ve SE'ler fark edilmez. Çevrenizdeki insanların da SE'yi filtreleyen çerçeveleri varsa bu bir sorun değildir. Hepiniz gerçekliği aynı şekilde filtreliyorsunuz. Herkes “normal” görünüyor. SE'lere izin veren farklı bir çerçeve kullanın ve kelimenin tam anlamıyla farklı türde bir gerçeklik deneyimleyin. Çevrenizdeki insanların görmediği şeyleri görmek çoğu zaman akıl hastalığı olarak görülür.

Senkronize Olay

Referans düşüncelerine sahip olduğu teşhis edilen bazı danışanlar, aslında kendi düşüncelerinin ve duygularının yansıması olan SE'leri deneyimliyorlar. Paranoyak sanrılardan muzdarip bir müşterim vardı. Gizli hükümet ajanları tarafından sürekli takip edildiğinden emindi. Her yerde onu izlediklerini gördüğünü söyledi. Onunla neden bu kadar ilgilendikleri hakkında hiçbir fikri yoktu ama izlendiğinden emindi. Bir öğleden sonraki seansta bana her şeyi anlatıyordu. Kimsenin onu izlemediğine, korkacak bir şey olmadığına onu ikna etmeye çalıştım. Ofisin sokağa bakan penceresine gelmesini istedim. Onu izleyen insanları işaret etmesi için ona meydan okudum. O sırada içinde iki adamın olduğu bir araba geçti. Araba yavaşça geçerken ikisi de doğrudan bizim dışarı baktığımız pencereye baktılar.

"Anlıyorsun!" müvekkilim bağırdı. "İşte oradalar, tam orada!"

Bu adamların gerçekte ne yaptıkları hakkında hiçbir fikrim yok. Belki bir adres arıyorlardı. Belki binanın kendisiyle ilgileniyorlardı.

Onlar casus değildi. Müvekkilim paranoid şizofreni tanısına sahipti. Uzun yıllardır hastaydı. Takip edildiğine dair paranoyak bir yanılsaması vardı ama bundan kaynaklanan SE'ler gerçekti. Kendi hastalığının neden olduğu yansımaya bakıyordu. Ona yardım edemedim. Kendi düşüncelerinin doğruluğuna olan inancının dışına çıkma becerisine sahip değildi. Bunu ona nasıl vereceğimi bilmiyordum. Birlikte olduğum insanlar tarafından üretilen SE'leri gördüğümü düşündüğüm anlar oluyor. Bazen çerçeveleri onları filtrelemiyorsa aynı SE'yi görürler. Kendilerinden habersiz insanlar tarafından yapılmış gibi görünen SE'leri deneyimlemeyi biraz sinir bozucu buluyorum. SE'lerin diğer kişi tarafından mı oluşturulduğunu, yoksa diğer kişinin iç süreçleri hakkındaki varsayımlarımın mı olduğunu anlayamıyorum. Basit cevapları severim.

Evren basit değil. SE'lere sağlıklı bir şekilde açık olmak hiçbir zaman anlamına gelmez anlamlarından tamamen emin olmak.

Bir şeyi tam olarak anladığımı düşündüğümde bir şeyleri kaçırdığımı biliyorum.

SES HERKES İÇİN DEĞİLDİR

Bazen hastalara SE'lerin nasıl çalıştığı öğretildiğinde, sanrılarını bir perspektife oturtabilirler. Düşüncelerini bu kadar ciddiye almayı bırakabilirler. SE yaşamayan insanların dünyasında rahatlıkla işlev görebilirler. SE'lerin bir ayna olduğunu anlayan birçok harika, yüksek işlevli insan tanıyorum. Bir çocuğun oyuncakla oynadığı gibi oynuyorlar dünyalarıyla. Bu insanlar, kendilerinin yaratılmasına yardımcı oldukları dünyanın kendi dünyaları olduğunu anlıyorlar. Çevrelerindeki insanların deneyimlediği dünyayı kendilerinin yaratmadığını biliyorlar. Büyülü bir düşünce biçimi, farklı bir çerçeve. Bir keresinde bir arkadaşım bana gelip Muggle'ların onu deli ettiğinden şikayet etmişti. Muggle, Harry Potter filmlerinden bir kelimedir. Büyü yeteneği olmayan, büyü dünyasında yaşamayan kişi anlamına gelir. Referans çerçevesinde SE olmayan insanlardan şikayetçiydi. Etrafındaki, kendi korkuları ve güvensizlikleriyle dolu bir dünyada yaşıyor gibi görünen insanlardan yakınıyordu. Kendilerini kendi yansımalarına esir tutan sevdiği insanlar vardı. Çevrelerindeki dünyanın anlamını kendilerinin yarattığını bilmiyorlardı. Onlara açıklamaya çalıştığında onun biraz deli olduğunu düşündüler. Tanıdığım en sağlam psikologlardan biridir. Kendini üstün hissetmiyordu; o sadece

insanları kendi kendilerine dayattıkları sınırlamalardan özgür görmek istiyordu. İnsanların dışarı çıkıp oynamasını istedi. İnsanların SE referans çerçevesine sahip olmasını beklemek, insanların sizin dilinizi konuşmasını beklemek gibidir. Bazı insanlar bunu yapabilir, bazıları ise istemez.

İrrasyonel inançlar için rasyonel bir temel olarak SE

Ben büyüye inanmıyorum. Açıklamasını bulamadığım pek çok şey gördüm ve tamamen anlayamayacağım kadar karmaşık pek çok şey gördüm ama doğa kanunlarına inanıyorum. Sihir çok baştan çıkarıcı bir kavramdır. İşlerin neden bu şekilde gerçekleştiğini anlamaya çalışmaktan vazgeçmenizi sağlar. Bu, tüm yasaların ve anlayışların dışında işleyen olayların var olduğunu söylemenin bir yoludur. Avcı atamız için güneşin gökyüzünden geçmesi büyülü bir olaydı. Güneşin gerçekte ne olduğunu öğrenmesinin hiçbir yolu yoktu; fizik ve yerçekimi kanunları da yoktu. Deneyimlerine uygun hikayeler uydurdu. Buradaki tehlike hikayelerin aktarılıp gerçek olarak kabul edilmesidir. Batıl inançlar etrafımızdaki olayların doğasını anlayamama kaygısını hafifletebilir. “Büyü” fikri rahatlatıcı olabilir. SE'lerin büyüye olan tüm inancın temeli olduğuna inanıyorum. SE'ler sihirli gibi görünse de, bazı genel kalıplara sahiptirler ve bazı genel yasalara uyarlar. Az önce okuduğunuz kelimeleri yazdıktan sonra ailemle birlikte tatile gitmek üzere yola çıktım. Büyü ile SE arasındaki farkı, ayna olarak SE modelini temel alacak şekilde nasıl açıklayacağımı merak ediyordum. İhtiyaç duyduğum örneği SE'nin kendisi sağladı.

Senkronize Olay

Oregon'un Seaside kasabasındaydık. Lewis ve Clark'ın Pasifik Okyanusu'ndaki yolculuklarını tamamladıkları noktayı simgeleyen turistik bir kasabadır. Kızımla birlikte sahilde yürüyordum, doğal güzelliğin tadını çıkarıyordum. Yürürken sanatı hakkında konuşuyorduk. Sık sık fantezi çalışmaları yapan bir illüstratördür. Sanatçıların bazı fantastik sanat eserlerinde yarattığı büyülü sembollerden bahsediyorduk. Gibi işler için bütün diller yaratılmıştır. *Yüzüklerin Efendisi, Star Trek*ve çeşitli video oyunları. Bazı sanatçıların yarattıkları semboller için nereden ilham aldıklarını konuşuyorduk. Ona büyülü sanat eserlerinde gördüğüm sembollerin çoğunun

dayalı görünüyordu*Süleyman'ın Anahtarı*Kral Süleyman'a atfedilen büyülü bir eser. Muhtemelen 15. yüzyılda yaratılmış, çemberler ve mistik semboller içeren diğer birçok büyülü çalışmaya ilham veren büyülü bir büyü kitabıdır. Ona, 1903'te basılmış, güya orijinal ortaçağ kopyalarından birinden çevrilmiş bir kopyam olduğunu söyledim. Babam bu işi bana bırakmıştı. Neyle ilgili olduğunu sordu. Ona, orijinal eseri kim yarattıysa, meleklerin ve şeytanların adlarında harf ve geometrik benzerlikler olduğuna, günün saatleri, haftanın günleri, gezegenler, metaller ve alfabedeki harfler arasında bağlantılar olduğuna inandığını söyledim. . Bütün bunları birbirine bağlamaya çalışmak için karmaşık büyülü semboller uydurdular. Her gezegen için tılsımlar ve mühürler olduğunu anlattım. Ona Merkür'ün zihinsel yetenekleri ve iletişimi geliştirmesi gerektiğini söyledim. Ruhları çağırmak için kullanılıyordu ve belirli bir zamanda belirli bir metalden yapılmış olması gerekiyordu. Kitapla ilgili hatırladıklarım bu kadardı. Onlarca yıldır bakmamıştım. Bunu okuduğumu açıkladım*Süleyman'ın Anahtarı*Latince ve İbranice gibi diller arasında birebir yazışmalar yaratmaya yönelik başarısız bir girişimdi. Ona sihire inanmadığımı ama eğer o zamanın insanları inandıysa muhtemelen işe yaradığını düşündüren SE'leri görmüş olduklarını söyledim.

O gece otele geri döndük ve alışveriş yapan eşimle akşam yemeği yiyorduk. Bana küçük bir plastik poşet verdi ve Celtic mücevherleri satan bir mağaza bulduğunu anlattı. Bana bir hediye almıştı. Çantanın içinde küçük bir kalay kolye vardı. Sarkının üzerinde karmaşık ve güzel bir Kelt tılsımı yazılıydı. Kolyeli kartta bunun yazarlar ve şairler için büyülü bir tasarım olduğu yazıyordu. Büyülü işlevi, düşüncelerin zahmetsizce yazılı kelimelere akmasını sağlamaktı. Yazarın zihninin ve niyetinin içeriğini ortaya koymak için yapılmıştır. Ona teşekkür ettim ve bunun hafif bir SE olduğunu aklımın bir köşesine not ederek hediyeyi cebime koydum. Daha önce kızımla tılsımlar hakkında konuşuyordum ve ayrılmadan önce SE'ler ve büyü hakkındaki düşüncelerimi yazmakta zorlanıyordum. Odamıza döndüğümüzde daha iyi ışıkta bakmak için kolyeyi çıkardım. Geçmeli geometrik tasarıma ve sembollere baktım. Pentagramlara benzeyen bir şey bulmayı umuyordum.*Süleyman'ın Anahtarı.*Bu bana en azından olayları bir SE olarak yazmam için bir neden verirdi. Kolyenin yüzünde ne kadar güzel olsa da tanıdık hiçbir şey yoktu. çevirdim

üzerinde. Arka tarafta ikinci bir tasarım daha vardı. Merkür gezegeninin mührüydü*Süleyman'ın Anahtarı*.

Bu SE bana tam olarak aradığım şeyi verdi; SE ile sihir kavramını çözmenin bir yolunu. Bu SE, sahip olduğum düşünce kalıplarını açıkça yansıtıyor. Büyünün klasik fikirleri hakkında düşünüyordum ve bahsetmiştim.*Süleyman'ın Anahtarı*ve Merkür'ün tılsımı bir saat önce. Sihir ve SE hakkındaki düşüncelerimi açıkça ifade etmenin bir yolunu arıyordum ve bana yazma yeteneğimi geliştirmek için yapılmış sihirli bir tılsım verildi. Kolye, fikirleri netleştirmek için gereken SE'ydi. SE düşüncelerimin bir aynasıydı. Kolyenin üzerindeki sembollerin hiçbir önemi yoktu. Mickey Mouse'u düşünüyor olabilirdim ve o temalı eski Disney filmlerinin ve SE'lerin anlamı ortaya çıkabilirdi.*Süleyman'ın Anahtarı*büyülü değil; Bu sadece birisinin uzun zaman önce uydurduğu bir kitap. Senkronize bir üstünlük kazanmaya çalışıyorlardı. Aynaya baktıklarını anlamıyorlar. Sihirli yazışmalar yoktur, metale veya kağıda yaptığımız çizikler görünmeyen ruhları yardımımıza çağırmaz. Büyülü ritüel ve sanat dikkatimizi düşüncelerimize ve niyetlerimize odaklar. Tılsım, haç, sembol takmak, varlığıyla kendisine yüklediğimiz düşünceleri hatırlatır. Bu düşünceleri dikkatimize sunmak, çevremizde bu düşünceleri yansıtan SE'lerin oluşmasına neden olur.

Belki batıl inançlı atalarımızın büyüye olan inançları o kadar da yanlış değildi. Miras kalan kopyasını buldum*Süleyman'ın Anahtarı*. Kitaba göre sihir yapmak karmaşık ve zaman alıcı bir iştir. Tüm ritüel nesnelerin el yapımı olması gerekiyor. Wal-Mart'tan ve yerel hırdavatçılardan önceki günlerde malzemeleri biriktirmek muhtemelen yıllar alıyordu. Arınma ritüelleri, mekan hazırlıkları vardı; her şeyin belirli günlerde, belirli saatlerde yapılması gerekiyordu. Talimatları gerçekten takip etmek için çok uzun bir süre boyunca takıntılı bir şekilde hazırlıklarla meşgul olmanız gerekir. Aynı zamanda tehlikeliydi. Ortaçağ Avrupa'sında kiliseye sihir yaparken yakalanın ve kelimenin tam anlamıyla kızarmışsınız. Her şeyin gizlice yapılması gerekiyordu. Magic, SE üretmek için tüm koşullara sahipti. Hazırlıklar, sihirbazın uzun süre boyunca belirli düşünce kalıplarına odaklanmasını sağladı. İşin duygusal yoğunluğu vardı ve çevrelerindeki olaylarda sonuç arıyorlardı. Muhtemelen SE'yi, uzun süreli uygulamalarıyla yoğunlaşan düşüncelerine dayanarak görmüşlerdir. ben değillim

en azından kelimenin tam anlamıyla ruhları çağırdıklarına veya kurşunu altına dönüştürdüklerine inanıyorlardı.

Belki de büyünün akıllıca kullanımları vardır. Dini tılsımlar takan insanlar tanıyorum: hayatlarını etkileme yeteneğine sahip olduğu düşünülen haçlar, yıldızlar, semboller ve taşlar. Bazıları sihirli eşyalarını kendilerine ve başkalarına karşı sevgi dolu ve nazik olmalarını hatırlatmak için takarlar. Bir tür sihir olduğunu düşündüğüm dini ritüellere katılan birçok insan tanıyorum. Bir süreliğine her birine daha iyi doğaları, tüm cevaplara sahip olmadıkları hatırlatılır. Böyle bir büyüyü uygulamak, düşüncelerini göründüklerinden daha fazlası olma ihtimaline açık bırakır. Bir danışanı tedavi ederken birincil hedeflerden biri, seçeneği yeniden sağlamaktır. Çoğu insan değişmek istediği için terapiye gelir. İş, nasıl düşündüğünüz ve dünyada yaşama şeklinizi nasıl etkileyeceğiniz konusunda bir seçim yapmakla ilgilidir.

Dört
Teşhis İkilemi

SE VS. HELALLER

Psikologlar ve psikiyatristler sıklıkla SE'leri psikoz belirtisi olarak yanlış teşhis ederler. Ana akım ruh sağlığı topluluğu SE'lerin düşünce bozukluğunun kanıtı olduğuna inanıyor. Eğer danışan SE'ye bir neden ya da anlam atfediyorsa, ona sanrılı tanısı konulabilir. Eğer bir danışan düşüncelerinin eş zamanlı olaylara neden olduğunu bildirirse, sanki büyüklük sanrıları varmış gibi görünebilir. Bir danışanınız akıl sağlığı tedavisi için size gelip doğaüstü güçlere sahip olduğunu iddia ederse nasıl tepki verebileceğinizi düşünün. SE bildiren ve ilaç tedavisi veya hastaneye yatırılması önerilen birçok müşteri gördüm. Akıl hastaları sıklıkla eşzamanlı olayları sağlıklı popülasyonlara göre daha sık yaşarlar. Onların referans çerçevesi bazen geri kalanımızın filtrelediği şeyleri kabul etmekte sorun yaşamaz. İnsanların çoğu zaman SE'lerin nedenleri konusunda kafası karışır. Bu kafa karışıklığı sanrı ile karıştırılabilir.

Bağlam her şeydir. Bağlam, beynimizin gerçekliğimize ne gibi eklemeler ve çıkarmalar yapacağını belirler. Bağlam başkaları tarafından nasıl görüldüğümüzü belirler. Eğer evreni uçan bir spagetti canavarının yarattığını iddia ediyorsanız bu bir yanılsamadır. Yüzbinlerce insan inanıyorsa bu bir dindir. Mayalar ve Aztekler, güneşin doğması ve mahsullerin büyümesi için kurban edilen insanların kalplerini kesmeleri gerektiğine inanıyorlardı. Bunun bir yanılsama olduğunu biliyoruz ama o zamanlar dindi. Eşzamanlı olaylar yaşayan birçok kişinin kafası, SE'yi sığdıracak bağlamın olmayışı yüzünden karışıyor. Çoğu zaman eşzamanlı olayların yaşanmasının bazı akıl hastalıklarının bir göstergesi olduğuna dair korku vardır. SE yaşayan kişiler kendilerini izole edilmiş ve yanlış anlaşılmış hissedebilirler. Bazı insanlar SE'lerin kendilerine gönderiyor gibi görünen mesajların doğru olmadığını biliyor. Sanrısal insanlar nadiren inançlarını sorgularlar. Tedavi ettiğim bir danışanım derin bir sıkıntı içindeydi çünkü eşzamanlı olayları ona dünya çapındaki bir dramada merkezi bir rol oynayacağını söylüyordu. SE'ler onu, parası ve zamanı ile vaat edilen sonuçları asla sağlamayan çeşitli aptalca şeyler yapmaya yönlendiriyordu. O biliyordu

SE'ler ona kötü tavsiyeler veriyordu. “Evren neden benimle bu şekilde dalga geçiyor? Ben sadece deli miyim?” Akıl hastası değildi, sadece SE'lerin nasıl çalıştığını anlamıyordu.

Yıllar önce bir buldozerin yıkılmış bir kulübenin molozlarını damperli kamyonlara yüklemesini izlerken aynı soruyu kendime sormuştum. SE yaşamanın akıl hastalığının bir belirtisi olup olmadığı sorusu, onları görenler için küçük bir mesele değildir. Kişisel akıl sağlığı sorunu insanları çılgına çevirebilir. Psikozun bir tanımı, gerçeklik testinde büyük bir bozulmaya veya ego sınırlarının kaybına neden olan bir bozukluktur. Bu bozukluk günlük yaşamın taleplerini karşılama becerisine müdahale eder. Bu üç gereksinime bakacağız ve SE'nin bu teşhis ikileminde nereye düştüğünü göreceğiz.

Gerçeklik testi

Öncelikle SE yaşamanın gerçeklik testinde bozulmayı temsil edip etmediği sorusunu ele alalım. Gerçeklik testinde şunu sorarız: Zihin, dünyanın nasıl çalıştığına dair makul en iyi tahmin sonuçlarına mı varıyor, yoksa bu tahminler, kişiye olumsuz sonuçlara neden olabilecek kadar hedef dışı mı? Hadi savanın kıyısında desen arayan atamıza geri dönelim. Avcımız güneşin hareketine neyin sebep olduğunu merak ediyor. Tüm yaşam, gökyüzündeki bu parlak şeyin hareketlerine bağlıdır. Avcımız, güneşin neden bu şekilde hareket ettiğini çözebilirse bunun bazı yararlı bilgiler sağlayabileceğini umuyor. Mantıklı bir sonuç, Güneş'in hareket etmesi ve sıcak olması nedeniyle canlı olması gerektiği olabilir. Tüm yaşam bir şekilde güneşe bağlı gibi göründüğünden, onun bir tür tanrı olması gerekir. Atalarımızın çoğunluğu güneşin yaşayan bir tanrı olduğuna inanıyordu. Ona göre ibadet ediyorlardı. Bu apaçık bir gerçekti; tüm kanıtlar bu sonucu destekledi. Bilge ve güçlü kişiler, aksi yöndeki herhangi bir inancın, cezalandırılmayı hak eden tehlikeli bir sapkınlık olduğunu beyan ediyorlardı. Dünün gerçeği bugünün yanılgısıdır. Bu, kararı kimin verdiğine ve dini inançlara ne kadar serbestlik vermek istediklerine bağlıdır. Yunanlıların, güneşin gökyüzünden geçmesine neyin sebep olduğuna dair kendi versiyonları vardı. Güneş bir tanrı değildi ama onların bir güneş tanrısı vardı, Apollon. Her gün içinde güneş bulunan arabayı gökyüzünde sürmekten sorumluydu. Buna neden inansınlar ki? Eh, birisinin bunu yapması gerekiyordu. Tanrısal güçlere sahip biri olmalıydı ve o şeyi taşıyacak bir arabaya ihtiyaçları vardı, değil mi? Bir tanrının güneşi eliyle taşımasını bekleyemezdin değil mi? Bunlar açıktı

Gözlemlenen dış olaylara mantıksal yanıtlar. Böyle bir mantığa kesinlikle karşı çıkılamaz. SE yaşayan biri akıl hastası olmalı, değil mi? Bu mantıkla bütün atalarımız yanılgı içindeydi.

Galileo'nun içinde bulunduğu ikilemi düşünün. Kilise, dünyanın evrenin merkezi olduğunu, güneşin ve gezegenlerin onun etrafında döndüğünü ilan ediyordu. Onların mantığı sadece görsel olarak görünen şey değildi. Bu mantıkla bakıldığında, bazı gezegenlerin geriye doğru hareketi gibi küçük problemler dışında bu beyan anlamlı olabilir. Hayır, kilisenin ana argümanı İsa'nın yeryüzünde doğduğu yönündeydi; bu nedenle dünyanın evrenin merkezi olması gerekiyordu. Daha da önemlisi, Tanrı sorumluluğu kiliseye bırakmıştı ve bu yanlış olamazdı.*Eğer*Kilise güneşin hareketi gibi temel bir konuda yanılıyordu, başka konularda da yanılıyor olabilirdi. Tanrı herkese gelirinin yüzde 10'unu kiliseye bağışlamasını emretmemiş olabilir. Kilisenin hükümdarlara ne yapacaklarını söyleme hakkı olmayabilir. Papa yanılabilir olsaydı, insanlar dünyayı farklı bir referans çerçevesinde görürlerdi.

Galileo basit bir teleskop yarattı. Onu gökyüzüne çevirdi ve gördüklerini kaydetmeye başladı. Mantıksal ya da felsefi çıkarımlarla değil, doğrudan gördü. Güneş sisteminin merkezinin dünyanın değil güneşin olduğunu gördü. Fiziksel kanıtlarla karşı karşıya kalan kilise, Galileo'yu deli ve kâfir ilan etti. İşkence ve ölüm acısıyla teleskopunu bir daha gökyüzüne çevirmemesini emretti. Kilise gücünü ve otoritesini korumaya çalışıyordu. Haklı olduklarına dair inançları nesnel kanıtlardan daha güçlüydü. Ne kadar zorlayıcı olursa olsun, hiçbir kanıt onların fikirlerini değiştirmeye yeterli olamazdı. Yaptığın şeylere inanmak için hangi kanıtın var? İnançlarınız başkalarının size inanmanızı söyledikleri şeyler mi? Herhangi bir kanıt var mı? Sırf düşündüğünüz için mi düşündüğünüze inanırsınız?

Galileo kendisini SE deneyimi yaşayan bazı insanlarla aynı konumda buldu. SE, gerçekliğin nasıl işlemesi gerektiğine dair kabul edilen görüşle çelişiyor. SE'leri bildiren kişiler sorun yaşıyor olarak etiketlenebilir. Sanrılar hatalı inançlardan farklıdır. Gerçek sanrıların tedavisi çok zordur. Terapist, danışanı kendisine öyle bir derecede güvenmeye ikna etmelidir ki, danışan terapistin neyin gerçek olduğuna dair değerlendirmesini kendi zihinlerinin ona rapor ettiği şeyden ziyade kabul etmeye istekli olsun. Sanrısal danışanlar genellikle inançlarına meydan okunduğunda kendilerini tehdit altında hissederler. Engizisyon Galileo'ya işkence aletlerini gösterdi. Galileo sözünü geri aldı

sanrılar. Bu çok pratik bir karardı. SE'leri yaratmayı ve yorumlamayı öğreneceksiniz her gün sanrılarla karşı karşıya kalacaksınız. Bu yansıtma etkisi herkesi kuşatır. İnsanlar düşündüklerine inanırlar. Başkalarının ve kendinizin hayallerini görmeye başlayacaksınız. Neyin gerçek olduğunu nasıl anlarsınız? Cevabım inançlarımın yanlış olabileceğini anlamaktı. Akla ve delile açığım. SE'lerle inanç tartışmalarına açık değilim. Bilimsel yönteme biraz güveniyorum. Gerçek araştırma sonuçları nihai olarak neyin doğru olduğunu belirtmez. Bilim bize bir şeyin doğru olma ihtimalinin ne kadar olduğunu söyler. Bilim hata marjlarının ne olduğunu belirtir. En önemlisi bilim tekrarlanabilir. İyi bir deney tekrarlanabilir ve sonuçları başkaları tarafından doğrulanabilir. İnancın hiçbir hata payı veya kesinlik derecesi yoktur. Yönetici ego olarak göreviniz, ne derece kesinliğin sizin için işe yaradığına karar vermektir.

SE ve anlam deneyimi

Anlam deneyimi SE'nin merkezinde yer alır. SE yaşayan kişilerin görünüşte psikotik açıklamalara inanması, onların deneyimlerine dayanarak makul olabilir. SE çoğu zaman gerçekliğin sularını açıklığa kavuşturmaktan çok bulandırıyor. Sebep-sonuç gerçekliğinin işleyişinden bağımsız anlamlar verirler ve kendi kendilerini güçlendirebilirler. Aşağıdaki deneyimi göz önünde bulundurun:

Senkronize Olay

Klinik görevlerimin bir kısmı psikotik danışanlarla psikoeğitim grupları yapmaktır. Gruplardan birinde bir şeyin gerçek olup olmadığının nasıl anlaşılacağı konusunda bir tartışma vardı. Benim için özellikle "açık" bir gün değildi. Paranoyak bir müşteriyi hayalinden kurtarmaya çalışmak gibi bir hata yapmıştım. Müşteri kendisinin hükümet tarafından zulme maruz kaldığına inanıyordu. CIA ve uzay programı hakkında “gizli” bilgilere sahipti. Gerçekleri doğrulamasını ve bir şeyin doğru olma ihtimalinin ne kadar yüksek olduğunu düşünmesini sağlamaya çalışıyordum. Önemli olma yanılsamasına ihtiyaç duyan kırılgan bir insandı. Nazik olmak genellikle terapötik olmaktan daha terapötiktir. Ama hayır, onu uzun süredir devam eden hayalinden kurtarmaya çalışacaktım. Gruba sanrıların çelişkili olsa bile değişime dirençli olduğunu anlattım.

kanıt. Kendi sanrılarınızı bu şekilde fark edebilirsiniz. Kendi düşüncelerimi kanıt olarak kabul ediyor muyum? Demek istediğimi anlatmak için, kafalarına çip yerleştirildiğine inanan bazı insanlar olduğunu söyledim. Çipler onların düşüncelerini izliyor. Tekrar tekrar yapılan ve implant olmadığını gösteren tıbbi muayenelerden sonra bile inançlarına sıkı sıkıya bağlı kalıyorlar. Bu benim apaçık bir yanılsama örneğimdi.

15 müşteriden dördü, ne demek istediğimi anladıklarını belirterek ellerini kaldırdı. Onların da kafalarında çipler vardı ve hükümetin onların düşüncelerini izlediğini biliyorlardı. Üçü düşüncelerinin uzaydan izlendiğini söyledi. Alıcıların hastanenin beton duvarlarına döküldüğü düşünülüyordu. Şans eseri 15 müşteriden dördü aynı sanrıyı aynı odada yaşıyor. Böyle bir şeyin rastgele gerçekleşmesi ihtimali astronomiktir. Daha iyisini bilmeme rağmen evrenin neden benimle dalga geçtiğini merak etmeye başladım. SE'lere gitmeye karar verdim. Grubun çip implantasyonu konusunu takip etmeyi düşünüp düşünmediğini sordum. Rıza verdiler. Hükümetin insanların kafalarına çip yerleştirerek insanların düşüncelerini izlemediğine onları ikna etmeye çalıştım. Düşüncelerinin neden bu kadar dikkate değer olduğu ve hükümetin onları izlemek için kaynak harcayacağı sorusundan kaçındım. Kimseyi daha fazla yaralamak istemedim. En çılgın teoride bile böyle bir teknolojinin var olmadığını ve bunun teknik olarak imkansız olmasının nedenlerini açıklamaya çalıştım. Hiçbir çip yüz milyarlarca sinir bağlantısını izleyemez. Açıkçası kimse ikna olmadı.

Ertesi gece izliyordum*60 dakika*. Baş hikaye, düşünceleri okumak için teknolojiyi kullanmakla ilgiliydi. Araştırmacılar, Fonksiyonel Manyetik Rezonans tarayıcının (fMRI) bir tür elektronik zihin okuma gerçekleştirebileceğini bulmuşlardı. FMRI, beyin aktivitesinin gerçek zamanlı üç boyutlu görüntülerini üretir. Çeşitli görevler sırasında aktif olan beyin alanlarını kaydedebilir. Araştırmacılar insanlardan bir örnek almış, onları tarayıcıya koymuş ve onlardan "tornavida" gibi belirli nesneler veya deneyimler hakkında düşünmelerini istemişti. Bilgisayar beyin aktivitelerinin bir haritasını sakladı. Daha sonra fMRI bilgisayarı tüm beyin aktivite haritalarının ortalamasını aldı. Bu, "tornavida" düşüncesine ilişkin ortalama beyin aktivitesinin neye benzediğine dair bir görüntü oluşturdu. Araştırmacılar hedef nesnelerin ve deneyimlerin bir listesini oluşturdular. Daha sonra bilgisayarda beyin durumlarının bir listesi vardı.

yeni konularla karşılaştırın. Gösteri sırasında biri*60 dakika* üreticiler fMRI'ye yerleştirildi ve "tornavida"yı düşünmeleri istendi. Bilgisayar daha sonra bu beyin modelini doğru bir şekilde tanımladı ve ekrana “tornavida” yazdırdı. Gösteri için denenen 10 hedef düşünceden 10'unu da bilgisayar doğru bir şekilde tanımladı. Araştırmacılar, beş yıl içinde bu teknolojinin kızılötesi ışınlamayla uzaktan gerçekleştirileceğini tahmin etti. Hedef kişi taramanın farkında bile olmayacaktır. Yeni güvenlik tarayıcıları, kalabalıktan geçen insanların beyin aktivitelerini tarayacak. Bilgisayar, teröristleri ve aranan kişileri tanımlayabilecek duygusal sıkıntı kalıplarını arayacaktır. Gerçekten Büyük Birader. Teknoloji bireysel düşünceleri okuyamıyor ancak beynin hangi genel alanlarının aktif olduğunu söyleyebiliyor.

Şans eseri, grubumdaki hükümetin onların düşüncelerini okuduğuna inanan dört müşteriden üçü gösteriyi izledi. Dördü de bunu, implantlar aracılığıyla zihinlerinin okunduğunun mutlak kanıtı olarak kabul etti. Kalan müşterilerin birçoğu, ne söylersem söyleyeyim, artık implantların gerçek olduğuna inanıyordu.

Dört müşterinin sanrıları, dünya hakkında bildiklerine dayanarak makul olabilir. Bu müşterilerin her biri, TV şovunun kafalarında çipler olduğuna dair inançlarını kanıtladığını varsayıyordu. Benim görüşüm SE'nin ilginç olduğu, ancak teknolojilerin ilgisiz olasılıklar olduğu yönündeydi. Bu alanlarda eğitim alma ayrıcalığına ve lüksüne sahip oldum. Bana söz konusu ilişkiler hakkında sistematik olarak nasıl düşüneceğim öğretildi. Ya müşterinin dünyasında yaşasaydım? Her biri tedaviye gelmişti çünkü gerçekliği test etme yetenekleri zayıftı. Hastalıkları ve yaşam tarzları nedeniyle eğitimleri çok azdı. Genellikle dünyanın gerçekte nasıl çalıştığına dair çok zayıf modeller vardı. Bir fMRI ya da mikroçipin düşünceleri okuyabilme olasılığı, herhangi bir teknik altyapı olmadan o kadar da mantıksız görünmüyor. Beyin, boşlukları mümkün olan en yakın yaklaşımla doldurur. Sorun, boşlukları neyle doldurduğudur. Eksik bilgiye dayanarak hata yapmak insanlık durumunun bir parçasıdır. Düşüncemiz sıklıkla hızlı ve özensiz olmak zorundadır, aksi takdirde oyun elimizden kaçar. Yeni bilgilere dayanarak durumumuzu yeniden değerlendiremediğimizde sorunlar ortaya çıkar. Avcı atamızın çimenlerin arasında kahverengi bir deseni takip ettiğini düşünün. Bunun bir geyik olduğuna karar verdi. Yaklaşıyor. Onun duyuları veriyor

ona daha fazla bilgi verin. Bu bir geyik değil, bir aslan. Hiç hatalı olduğunu kabul edemeyen birini tanıyor musun? Avcımız ya yavaşça geri çekilebilecek ya da keskin sopasıyla aslanı dürtüp geyik olduğu konusunda ısrar edebilecektir. Gurur nedeniyle yanılgılara tutunuruz, yanlış tahminlerin getireceği sosyal statü kaybından korkarız. Korkudan dolayı sanrılar taşıyoruz; Haklı olduğumuzu düşünmek, bilmediğimizi kabul etmekten daha rahatlatıcıdır. Bozulmuş gerçeklik testi, düşündüğünüz şeye inanmayı bırakamadığınızda gerçekleşir.

B durumu

Psikologlar, akıl hastalığının bir belirtisi olarak görüldüklerinde SE'leri referans fikirleri veya referans fikirleri olarak adlandırırlar. Mental hastalık mevcut olduğunda SE'ler genellikle sanrılarla karıştırılır. Gerçek semptom SE'ler değil sanrılardır. SE'leri bir akıl hastalığının parçası olarak deneyimleyen bir kişi ile bunların yalnızca farkında olan ve kafası karışan bir kişi arasındaki farkı nasıl anlarsınız? Değişime karşı dirençtir. Aşağıdaki durumu göz önünde bulundurun:

B, 46 yaşında bir erkek. B, geçici Psikoz NOS tanısıyla hastaneye kaldırıldı. NOS, “aksi belirtilmedikçe” anlamına gelir. Bu onun psikotik olduğunu söylemenin bir yolu, ancak teşhis ettiğimiz olağan psikoz türleriyle eşleşmiyor. B, kafasına, tahmin edebileceğiniz gibi, düşüncelerini okuyan ve bunları gizli bir devlet kurumuna ileten bir mikroçip yerleştirildiğini bildirdi. Televizyon ve radyo programlarından o kurumdan mesajlar aldığını belirtiyor. Oyuncuların ve ekrandaki kişilerin doğrudan kendisiyle konuştuğuna inanıyordu. Televizyondaki insanların şu anda ne düşünüyorsa ona tepki verdiğini söyledi. Ayrıca penceresinin altındaki egzersiz bahçesindeki müşterilerinin düşüncelerinin zihinlerine yerleştirildiğini de bildirdi. Bilmeden ne düşündüğünü konuşuyorlardı. Zihninin gücünün etrafındakilere zarar vermesinden çok endişeliydi.

B için en yaygın tedavi, ihtiyaç duyabileceği ilaç tedavisi ve sanrılarıyla yüzleşen bir terapi yöntemi olacaktır. Peki ya B sanrısal değilse? Peki ya deneyimlerini doğru bir şekilde aktarıyorsa? Ya sanrıları SE'leri yanlış anlamadan kaynaklanıyorsa? B'nin inançlarına nasıl ulaştığına bakalım. B ile ilgili deneyimim onun son derece zeki, sevgi dolu ve büyük içgörü yeteneğine sahip bir insan olduğu yönündeydi. 20'li yaşlarının başında altı ay süren bir psikotik kriz yaşadı. Kayıtları tamamen iyileştiğini gösteriyordu. Şizofreniye yatkınlığı olabilir. İyileştikten sonra kendini eğitmiş, kariyer yapmış ve sosyal bir hayat kurmuştu. Çok aktif bir manevi pratiği vardı. Birçok okul okudu

Mistisizm ve gözetim veya talimat olmaksızın aynı anda birkaç meditasyon biçimini uyguluyordu. Ayrıca "paranın karşılığını daha fazla" almak için bu meditasyon uygulamalarıyla karıştırılmış halüsinojenlerle deneyler yapmaya başladı. Amacı, Budistlerin bodhisattva dediği, şefkatin ilahi öğretmeni olmaktı. Bizi ilahi olanın farkındalığından ayıran şeyin ego olduğu teorisine dayanarak egonun sınırlarını ortadan kaldırmaya çalışıyordu. Bu, dış dünya ile iç dünya arasında ayrım yapma yeteneğini ortadan kaldıracaktır.

EGO SINIRLARI VE GERÇEKLİK TESTİ

Bu bizi psikotik bozukluk tanısı için bir sonraki kritere getiriyor: ego sınırlarının kaybı veya gerçeklik testinde büyük bir bozulma. B'nin zaten ego sınırı çarpıtmalarına yatkınlığı olabilir. Daha önce psikotik bir dönem geçirmişti. Halüsinojenler bize hangi deneyimlerin içsel veya dışsal olduğunu söyleyen beyin aktivitesini bozar; ego sınırlarını bozabilirler. Ego sınırlarını ortadan kaldırmak gibi açık bir hedefi vardı. Bunun için her türlü imkânı kullanıyordu. Kutsal niyetin kendisini kötü seçimlerden koruyacağına inanıyordu. Bu mükemmel bir fırtına için hazırlanmıştı. Sor ve alacaksın. B, sorunlarının yeterince basit bir şekilde başladığını bildirdi. Radyoda müzik dinleyerek meditasyon yapıyordu. Şarkıların temalarını bir araya getirdiğinizde, onun düşündüğünü takip ediyor gibi göründüklerini fark etti. Bu SE'leri bir süre gözlemledikten sonra bunların sadece kendi hayal ürünü olmadığına karar verdi. Bu SE'lerin arkasında ne olduğunu merak etmeye başladı. Temel modelin ne olabileceğini bir araya getirmeye çalıştı. Böyle bir şeyin olmasının nasıl mümkün olduğunu ve bunun nedenini merak etti. Birisi ya da bir şey onun düşüncelerini okuyor ve onunla iletişim kurmak amacıyla radyo yayınının içeriğini değiştiriyor olmalı. Onu tavşan deliğine gönderen de bu düşünceydi.

Çok geçmeden, karşılık veren bir şeyle bilinçli iletişim halinde olduğunun farkına vardı. SE'ler paranoyak ve görkemli tonlar almaya başladı. Neden seçildiğine dair yanılsamaların yanı sıra, hükümet komploları ve gizli teknolojiler etrafında kişisel bir mitoloji gelişti. SE'ler radyolardan televizyonlara ve diğer insanlara doğru genişledi. SE'ler sonunda dikkat ettiği her şeyi dahil etti. Tanrılardan ve iblislerden gelen mesajların hikayeleri gelip gitti. Daha kozmik vaatlerin peşinden giderken işi ve arkadaşlıkları da uzaklaştı. Sonunda hastaneye kaldırıldı.

B, ego sınırlarında bir ihlal ve gerçeklik testinde başarısızlık yaşadı. Ego sınırlarına kasıtlı olarak, zaman içinde test edilmiş yöntemlerle saldırdı ve başarılı oldu. Ego sınırlarını aşamadı. Aşkınlık, onları işlevsel bırakırken onları geçmeyi ima eder. İçlerinde bir delik açtı. B, içimizi dışımızdan ayırmamızı sağlayan sinirsel programlamayı bozdu. İçsel olan ve dışsal olan bulanıklaşmıştı. Sonuç, onun karışık düşüncelerinin modelini taşıyan gerçek, nesnel SE'lerin patlamasıydı. Onun deneyimlerinin gerçek olduğunu biliyorum, sadece psikotik bir sürecin parçası değil. Onunla vakit geçirdim, çevresinde olup bitenleri izledim. Birisinin kendi gerçekliğini düşünceleri etrafında bükmesini izlemek ilginç bir deneyim. Oturumdayken, onun söylediklerine göre şekillenen bir SE gerçekleşecekti. Hemen bunun inançlarından birinin kanıtı olduğunu söylerdi. Bunun onun düşüncelerinin bir yansıması olduğunu, düşüncelerinin gerçekliğinin bir kanıtı olmadığını söylerdim. Birinin aynada kendisiyle tartışmasını izlemek gibiydi. B'nin öyküsünü, iç anlamların dış SE'lere yansıtılmasına izin veren, biraz farklı bir perspektiften düşünün.

B meditasyon yapıyordu ve uyuşturucu kullanıyordu. İç ve dış algısını koruyan nörolojik süreci bozmuştu. Bu nedenle zihni, içeriğini dışsal referans düşüncelerine yansıtıyordu.

— SE. İçsel durumlardan fiili olaylara geçişin nasıl gerçekleştiği daha sonraki bölümlerde açıklanacaktır. B normal referans çerçevesini bozmuştu. Zihni artık normal SE'leri filtrelemiyordu. B, radyodaki müziğe yansıyan bazı düşünce ve duygularını tanıdı. Bunun nasıl mümkün olabileceğini merak etmeye başladı. Zihni bir açıklamayı eşleştirmeye ve bundan sonra ne olacağını tahmin etmeye çalışıyordu. Daha sonra SE'lerin akışında olup bitenlere ilişkin olası açıklamalar olarak birçok anlam ortaya çıktı. Düşünce süreçlerinin SE'de tezahür ettiğini görüyordu. Bir dizi SE, belki de tanrıyla konuştuğu, bir başka SE bunların teknolojik olarak gelişmiş varlıklar olduğu, bir diğeri ise ruhlarla iletişim kurduğu düşüncesini yansıtıyor olabilir. Sonunda en anlamlı olduğunu düşündüğü açıklamaya karar verdi. SE'ler, kafasına bir çip yerleştirildiğini ve bunun arkasında bir hükümet komplosu olduğunu söyledi. Bu ona en makul açıklama gibi göründü. Baskın model haline geldi. SE daha sonra bu yeni gerçekliği doğrulamış görünüyordu. B aynaya bakıyor ve tüm dünyadaki yansımasını görüyordu.

Bu noktada B'nin gerçeklik testi başarısız oldu. Yarattığı hikaye, onu doğrulamak için yapılacak her türlü girişimde başarısız olacaktı ama o yine de buna inanıyordu. SE'nin kendisi, yansıttıkları yanılsamanın kanıtı olarak yanılıyordu. B'nin tedavisi, tedavi ekibine bir psikiyatristin dahil edilmesini ve ilaçla ayaklarının altına zemin konulmasını içeriyordu. Yaşadığı kaygı durumunu ve bu tür uzun süreli stres düzeylerinin neden olabileceği nörolojik hasarı hayal edin. Bazen iniş için insanları aşağı indirmeniz gerekir. Bir sonraki adım, sanrılara şefkatle meydan okumak ve inançlarını yeniden değerlendirecek kadar ego gücüne sahip olup olmadığını görmekti. SE'ler tarafından güçlendirilen sanrısal bir inanç sistemine meydan okumak çoğu zaman göz korkutucu bir iştir.

SE'de makul görünen şey çoğu zaman mantıksızdır.

Çevreden gelen SE geri bildirimi B'nin sanrılarının şekillenmesine yardımcı oldu. Deneyimine dayanan makul varsayımlarla hareket ediyordu. Nedensel gerçekliği nedensel olmayan olaylarla karıştırıyordu. Onun durumunda tedavi oldukça basitti. Ona SE'lerin yansıtıcı doğasını önerdim. Ondan bilinçli olarak kendi seçtiği bir modele odaklanmasını ve ardından bunun etrafındaki SE'lerdeki yansımasını aramasını istedim. Bir satranç oyunu metaforunu seçti ve çok geçmeden filleri, şahları ve satranç sembollerini içeren SE'leri bildirmeye başladı. B, düşüncelerinin etrafındaki dünyada belirli kalıplara neden olabileceğini kabul edebildi. Birkaç ay içinde B, SE'lerin arkasında ne olduğuna dair tüm açıklamalardan vazgeçebildi. SE'lerin ona anlattığı hikayelerin kendi bilinçaltı süreçlerinin metaforları olduğunu öğrenebildi. Halen SE'leri deneyimlemekteydi ancak artık kişisel ve nesnel anlamlar arasında ayrım yapabiliyordu. Onu en son gördüğümde gerçeklik testi eski haline dönmüştü. Yeni anlayışıyla dünyada bir kez daha iyi iş görüyordu. Ego sınırlarının bir gün tamamen aynı olup olmayacağını merak ediyorum. Referans çerçevesi kalıcı olarak değiştirildi. SE'ler artık onun için normal.

KİŞİNİN RUH SAĞLIĞI DURUMUNDAN BAĞIMSIZ OLARAK ÇALIŞIR

B'nin öyküsünün ana akım psikiyatrik açıklaması onun genetik olarak şizofreniye yatkın olduğu yönündedir. Psikotik bir kriz geçirdi. İlaçlar ve terapi onu işlevselliğine kavuşturmuştu ama

hâlâ kalıntı bir semptom olarak referans düşüncelerini deneyimliyor. Bazen B'nin öyküsünü sunduğumda, neden akıl hastalığı geçmişi olan bir kişiyi örnek olarak kullandığım soruluyor. Eğer SE yaşayan insanlardan örnekler sunmaya çalışıyorsam, açık ve basit bir örnek olarak neden sadece yüksek işlevli bir kişiyi seçmiyorum? Ne insanlar ne de SE'ler basit değildir. İnsanların eylemleri için nadiren tek bir güdü veya amaç vardır. Düşünce süreçlerimizin çoğunun bilinçli olarak farkında değiliz. Kendimizi tam olarak anlamıyoruz çünkü karmaşıklığımız çok büyük olabilir. Kişisel bilgisayarınızdaki her hesaplamayı takip etmek sizi karar veremeyecek kadar bunaltacaktır. SE'lerden çıkardığımız anlamlar da benzer şekilde karmaşıktır. Hiçbir zaman görülecek her şeyi göremiyoruz ya da bilinmesi gereken her şeyi bilmiyoruz. En iyi yaptığımız şeyi yapıyoruz; karmaşık ve tamamlanmamış kalıplara bakın. Ne anlama geldiklerine dair en iyi tahminimizi yaparız. Daha sonra bu değerlendirmeye göre sanki gerçekmiş gibi hareket ederiz.

Eşzamanlılık dağınıktır. Bilinçdışına bir aynadır.

Bilinçdışından korunmamızın nedenleri var. Bizi bunalmaktan koruyacak savunmalarımız var. Büyüklenme çoğu zaman çaresizlik ve aşağılık kaygısına karşı bir savunmadır. Eğer B gibi biri SE'yi takip ederek kendini büyüklenmeci bir yanılgıya dönüştürüyorsa, bunun nedeni zaten bu savunmayı bilinçsizce kullanıyor olmasıdır. SE'ler psikoterapinin işlevlerinden birini yerine getirmiştir. Bilinçdışını bilinçli hale getirdiler. Savunmayı ve altındaki malzemeyi açığa çıkarıyorlar.

SE'nin farkında olmak akıl hastalığının göstergesi değildir. Gelişmiş bir algısal beceriler dizisi değildir. Bu manevi başarının bir göstergesi değildir. Bu, zihnin kalıpları eşleştirmesinin ve iç ve dış dünyalar arasındaki anlamları türetmesinin özel bir yoludur. Duyularımız bize hem eksik hem de çok büyük miktarda bilgi verir. Kararlarımız her zaman, beyin tarafından çok fazla silinen, bağlam için düzenlenen ve eklenen bir gerçekliğe dayanan en iyi tahminlerdir. Bu karmaşık bir süreçtir çünkü kesin ve doğru olmak çok fazla zaman alır. Atalarımız için tereddüt eden kişi akşam yemeği oldu ya da akşam yemeğini yakalama fırsatını kaçıran kişi oldu. Yanılmak o kadar da önemli değildi. Hızlı karar verip harekete geçebilmek önemliydi. Atalarımız, aslan olduğunu düşündükleri çimenlerdeki bir hareketten kaçarlarsa hayatta kalma şanslarını artırıyorlardı. Dağınık desen

yanlış yorumlama onların lehine çalıştı. Küçük hayvanlar için tuzakları yalnızca hayvanların bulunacağından emin oldukları yerlere kurarlarsa, yemek yakalama şansı çok az olurdu. Tahmin ederlerse, pek çok tuzak kurarlarsa, daha az emin oldukları yerlerde bile yakalama şansları artardı. Tahmin etmek karmaşıktır ancak olumlu bir sonuç alma şansımızı artırır. İnsanlar sanrılardan muzdarip olduklarında, genellikle deneyimlerinin bir kısmının rahatsız edici belirsizliğinden uzaklaşmaya çalışırlar. Kesin olarak bilmemeye tahammül edemiyorlar, bu yüzden bir açıklama seçip ona bağlı kalarak durumu önlüyorlar. Dağınık ve kontrolden çıkmış gibi görünen şeylerin sorununu çözer. Ama aynı zamanda yeni bilgi ve deneyimlere uyum sağlamayı da engelleyebilir.

SE VE KÜLTÜREL PROGRAMLAMA

Modern batı toplumları SE'yi görmezden geliyor. Çocuklarımıza iç ve dış dünyaları arasındaki bağlantıyı öğretmiyoruz. Eğer çok küçüklerse, “sihirli düşünmeye” izin veriyoruz ve onlara, dilemenin bazen bazı şeyleri nasıl gerçeğe dönüştürdüğüne dair hikayeler anlatıyoruz. Dünyanın onların dürtülerini, duygularını ve düşüncelerini yansıttığını dışarıda bırakıyoruz. Yetişkinler olarak kendi sorunlarımızla uğraşırken yeterince sorunumuz var. Daha büyük çocukların, iç dünyalarının dış gerçekliği etkilediği inancından vazgeçmelerini bekliyoruz. Biz buna olgunluk eylemi diyoruz. Bu aslında bir bilişsel hadım etme eylemidir. Çocuklar SE'lerin farkındalığını bastırmayı öğrenirlerse, beyinlerini SE'leri bilinçli farkındalıktan filtrelemek için eğitmiş olurlar. Ortaya çıkan yetişkinler, çok daha az karmaşık, çok daha öngörülebilir, ancak sonuçta daha az zengin ve fırsatlarla dolu olan doğrusal bir dünyada faaliyet gösteriyor. İç ve dış dünyaları deneyimlemenin bu daha sınırlı yolu, genellikle sanrısal kişilere özgü olan kesinlik yanılsamasını sunar. Bu, çıkıntılı ancak daha kırılgan sınırlara sahip, daha az uyumlu bir ego yapısı sağlar. B, kendini keşfetmenin bazı kötü yöntemleri olmasaydı, iyi işleyebilecek bir kişiydi. Ego sınırını kırdıktan sonra kendisini iç ve dış dünyalar arasında yönlendirmenin hiçbir yolunu bulamadı. Tamamen içsel görünen bir psikolojik krizle baş etmek herhangi bir kişi için yeterince zordur. B, hem iç hem de dış dünyaların aynı anda kafa karıştırıcı ve kafa karıştırıcı hale gelmesiyle baş etmek zorunda kaldı.

Ya B çocukluğunda iç ve dış deneyimleri arasında bu kadar keskin ayrımlar oluşturacak şekilde eğitilmeseydi? Ya kullanılmış olsaydı

normal gerçekliğinin bir parçası olarak gerçekleşen SE'lere? Peki ya SE'leri çocukluğundan beri biliyorsa, SE'leri ebeveynleri ve okulları tarafından öğretilmiş olsaydı? Sanrısal bir duruma mı düşecekti? Elbette, dünya onun düşüncelerine tepki vermeye başladığında duygusal yük daha az olurdu. SE sıklığında bir artış görmüş olabilir. Hatta hangi dahili içeriğin ortaya çıktığını analiz etme fırsatını değerlendirip kişisel bir fikir edinmiş bile olabilir. Kendisini, kendi zihinsel kuyruğunu kovalayan psikolojik bir düğüme bağlamamış olabilir.

Senkronize Olay

Birkaç yıl önce kızımla birlikte arabayla San Francisco bölgesinden geçiyorduk. Üniversite tatili için evdeydi ve biz birbirimize yetişmenin tadını çıkarıyorduk. Yolculuk sırasında, yaptığımız konuşmanın parçalarını bize yansıtan bir dizi SE ile karşılaştık. Söylediklerimizle olayın bağlantısını her belirttiğimde, küçük bir onaylayıcı yorum yapıyor ve sohbete devam ediyordu. Sonunda bir SE'yi işaret ettim ve o bana tatlı ama kibirli bir bakışla baktı. Ne düşündüğünü sordum. Şöyle dedi: “Bak baba, hayatım boyunca bana eşzamanlılıktan bahsettin. O kadar da ilginç değil. Nasıl çalıştığını anlıyorum, arkadaşlarım ve ben bazen onunla oynuyoruz ama bu tam size göre bir şey. Aslında bununla uğraşacak vaktim yok."

Biraz şaşkına dönmüştüm ve fazlasıyla etkilendim. SE onun devam eden dünya algısının bir parçasıydı. Onunla büyüdü; tamamen perspektife sahipti. Sanki bir İngiliz öğrencisine metaforun ne olduğunu açıklamaya çalışıyormuşum gibi kibarca davranıyordu.

BİLİNÇSİZİ BİLİNÇ HALİNE GETİRMEK

Bazen işleri olması gerekenden daha karmaşık hale getiririz. Çoğu SE, duygu ve düşüncelerin basit, doğrudan yansımasıdır ve kolaylıkla daha derin yorumlara konu olmaz. Çevremizde her zaman pek çok sığ ve önemsiz SE vardır. Pek çok sığ ve önemsiz düşünce de var. Bazen aynadaki kuş sadece aynadaki kuştur

ayna. Rüyalar gibi SE'ye ne kadar dikkat edilirse, rüyalar da o kadar sıklaşır ve anlamlı hale gelir. Bilinçdışı gibi, ne kadar dikkatli bakarsak, o kadar büyük derinlik ve karmaşıklık bizi karşılayacak. Freud'un psikanalizi ve Jung'un analitik analizi gibi terapilerin temel hedefi bilinçdışını bilinçli hale getirmektir. Bu küçük bir girişim değil çünkü süreçlerimizin çoğunluğu, onları anlamaya ne kadar zaman ayırırsak ayıralım bilinçsiz kalıyor. Terapi yaparken görevimin bir kısmı danışanın hedeflerinin ne olduğunu akılda tutmaktır. Terapi özgür bir biçime ve bitmek bilmeyen bir geziye dönüşmemelidir. İnsanların iç harikalar diyarı çok geniştir. Bunu keşfetmek, kişinin ayırmaya istekli olduğu kadar zaman ve kaynak tüketebilir. SE, kişisel bilinçdışının ve kolektifin içeriğini de yansıtır. SE kolayca dikkat dağıtıcı olabilir. Harry Potter'daki sihirli ayna gibi, kişi en derin arzularının veya korkularının yansımalarına bakarken kaybolabilir. Gözlemleyen egonun görevi, iç ve dış dünyaların çitleri üzerinde oturmak, her ikisini de dengelemek ve her birinin talep ve ihtiyaçlarını karşılamaktır. Eşzamanlılık, gözlemci egonun iç ve dış dünyanın çeşitli yönlerini aynı anda görmesine olanak tanıyan bir tür "hile" olarak düşünülebilir. Müthiş bir dikkat dağıtıcı olabilir. Aynadaki görüntüye o kadar takılıp kalabilirsiniz ki “gerçek” hayatınızı unutabilirsiniz. B aynaya bakarken tuzağa düştü.

Benim yaklaşımım, oluşturduğum açıklayıcı kurguya okuyucuya farklı derinlikler kazandırmaktır. Hedeflerinizin ne olduğuna ve tavşan deliğinin ne kadar derinine inmek istediğinize karar vermek size kalmıştır.

SE'yi keşfetmek kendinizi keşfetmektir.

Sen engin, karmaşık ve güzelsin. İlerleyen bölümlerde yavaş yavaş tavşan deliğinin derinliklerine ineceğiz. İç ve dış dünyaların buluştuğu yeri anlatmaya çalışan her yolculuk, derinleştikçe daha metaforik ve mitolojik olmaya eğilimlidir. SE'ler genellikle neredeyse oraya vardığımız hissini verirler, ancak bir sonraki beklenmedik dönüşün beklediğimizden daha fazlasına yol açtığını görürler.

Beş
Eşzamanlılık ve Aydınlanma

“İnsan bütünün, evrenin bir parçasıdır. Kendisini, düşüncelerini ve duygularını diğerlerinden ayrı bir şey olarak deneyimliyor; bilincinin bir tür optik yanılsaması. Bu yanılgı bizim için bir nevi hapishanedir, bizi kişisel arzularımızla ve yakınımızdaki birkaç kişiye olan sevgimizle sınırlandırır. Bize düşen, şefkat çemberimizi tüm canlıları ve tüm güzelliğiyle doğayı kucaklayacak kadar genişleterek bu hapishaneden kurtulmak olmalıdır.” -Albert Einstein

AYNADA KENDİNİ TANIMAK

Bu bölümü ilk yazmaya başladığımda, aktaracak birkaç basit ve net fikrim olduğunu sanıyordum. Kendiniz dışında olduğunu düşündüğünüz daha geniş gerçekliğe nasıl bağlandığınızı basit terimlerle anlatacaktım. Aydınlanma, ayrılığın bir yanılsama olduğunun anlaşılmasıdır. Bu, bazen satori, ilahi birlik, tanrıyla bir olmak veya yükseliş olarak adlandırılan, yaşadığımız gerçek bir deneyim olabilir. Bu deneyimler birkaç dakika sürer ve hayatları sonsuza dek değiştirir. Bu birlik durumlarında kimse yaşamıyor. Zen ustaları bile hayatları boyunca birkaç kez satoriye ulaşabilecekleri için kendilerini şanslı sayarlar. SE ve aydınlanma hakkındaki bu bölüme SE'lerin kısmi satori deneyimleri olduğunu anlatarak başlayacaktım. SE'ler küçük ölçekli bir satoridir, ayrı bir varlık olmadığınızı, en derin kimliğinizde tanrı olduğunuzu gösteren küçük ipuçlarıdır. Arkadaşlarım bana bunun kitap için harika bir satış noktası olacağını, maneviyatla ilgili kitaplar için büyük bir pazar olduğunu söyledi. Bu bölümün asıl fikri size tek bir varlığın olduğu fikrini anlatmaktı: siz. Atalarımızın geliştirip bize aktardığı bir dizi fikri, evrenle nasıl bağlantı kurduğumuza dair fikirleri anlatacağım. Eğer aydınlanma ve maneviyatın ne anlama geldiğine dair fikirler ilginizi çekmiyorsa bu bölümü atlamaktan çekinmeyin. SE'yi ayna olarak kullanmak için evrensel bağlılığınızı anlamanıza gerek yok. Ne düşündüğünüze inanmamak için SE'lerin bir ayna olduğunu anlamalısınız. Bazı şeyler doğru değil

çünkü onlara inanıyorsun. Benzer şekilde, SE'lere körü körüne inanılmamalı veya takip edilmemelidir.

Sizi güçlendirmek, dengeli ve temelli bir referans çerçevesinde bağlantınız ve yetenekleriniz hakkında size bir anlayış vermek istiyorum. SE'ler bana bakış açısını değiştiren bir deneyim kazandırdı. SE'ler zararsızdır. Cehalet öyle değil.

J vakası, uyarıcı bir hikaye

Bir müşterim değerlendirme için bana geldi. J, gerçek 60 yaşından 10 yaş daha yaşlı görünüyor. Önümüzdeki 10 yıl içinde ölümcül olacağını bildiği üç ciddi hastalığı var. J'nin zor bir hayatı oldu. Hayatının sonu yaklaşırken, hiç sahip olmadığı her şeyin acısını çekiyor. Yalnızdır, hiçbir şeye sahip değildir, geleceğine dair hiçbir umut görmez. Görevim onun mevcut zihinsel durumunu değerlendirmek ve hangi hizmetlerin ona yardımcı olabileceğini önermekti. J ile ikinci röportajımızda onun kişisel geçmişinden bahsediyorduk. Durumundan dolayı açıkça depresyona girmişti. Aslında insanları önemsediğimi ve yardım etmeye çalıştığımı anlayınca yavaş yavaş bana açıldı. Sağlık kayıtları, sanrılar da dahil olmak üzere birçok ciddi akıl hastalığı belirtisine işaret ediyordu. Bu değerlendirmeler oturduğum kişiyle örtüşmüyordu. Depresyondaydı ama düşünceleri açıktı, kaygıları iyi gerekçelendirilmişti ve duyguları durumuna uygundu. Seansın ortalarına doğru J şöyle dedi: “Daha iyi olmayacağımı biliyorum. Durumumla başa çıkabilirim. Beni rahatsız eden diğer şeyler.”

Ona hangi "başka şeylerden" bahsettiğini sordum. Bana bunun önemli olmadığını çünkü ona inanmayacağımı, kimsenin ona inanmadığını söyledi. Onu yargılamayacağımı bildiğinden emin olmak için biraz zaman harcadım ve bana söylemek istediğine inanmasam da onun hikayesini gerçekten dinlerdim. Aramızda yeterince bağ olduğuna inandığında yükünü paylaştı. Bana Tanrı'nın seçilmiş insanlarından biri olduğunu söyledi. Genellikle bir hasta bana tanrı olduğunu, tanrının temsilcisi olduğunu ya da ihtişam temasının bir çeşit yanılsaması olduğunu söylediğinde tanıdık kalıplar ortaya çıkar. Bazen hasta maniktir; beyinleri o kadar hızlı çalışıyor ki, sevinç durumu onların tanrı olduklarına inanmalarına neden oluyor. Kendi beyin kimyaları yüksek olabilir. Bu onlara pahalıya mal oluyor. Yarışan beyin aktivitesi çok uzun sürerse kelimenin tam anlamıyla nöronlarını yakar. J depresyondaydı. Aksine beyin aktivitesi olması gerekenden daha düşüktü. Çoğu sanrıların bir nedeni vardır. Kişiyi bir şeyden korurlar, bazıları

çalışamayacakları bir acı. Kendisinin tanrı olduğuna ya da tanrı tarafından seçildiğine inanan danışanlar genellikle korkar ve incinir. Savunmasızlığa karşı savunma bazen tanrısallık yanılgılarıdır. J kendi acısını ve güçsüzlüğünü hissetti. İçimden bir ses bana başka bir şeylerin döndüğünü söylüyordu. Güzel bir gün geçiriyordum. En tedavi edici şeyi yapmayı başardım; Dinledim.

J bana, Tanrı'nın onu hangi işi yapması için seçtiğine ya da neden seçtiğine dair hiçbir fikrinin olmadığını söyledi. J'ye göre onun gibi pek çok seçilmiş insan vardı. Bunu açıklama biçiminde hiçbir ego yoktu. Kendisini kutsanmış hissetmiyordu. Hayatını mahvetmiş, yakın olduğu herkesi uzaklaştırmıştı. J, Tanrı'nın, etrafındaki olayları ve insanları değiştirerek, anlamlı tesadüflere neden olarak, bilinmeyen bir nedenden ötürü kendisine eziyet ettiğini söyledi. Tanrı'nın olaylar bağlamında kendisiyle konuştuğuna inanıyordu. TV programları onunla gerçek zamanlı olarak konuşuyordu; oyuncuların söyledikleri her zaman onun ne düşündüğüne dair bir yorumdu. İnsanların yanında olmaya dayanamıyordu çünkü onlar her zaman düşüncelerini onun gibi söylüyorlardı. Allah onlara bunu bilmeden yaptırdı. Sanki tüm dünya sürekli olarak onun düşündüğü ve hissettiği şeylerin etrafında dönüyormuş gibi olduğunu söyledi. Tanrı'nın onu özel bir amaç için seçtiğine inanıyordu. Bu doğru olsa gerek, yoksa Tanrı neden bu kadar kozmik gücü dünyayı J'nin düşünceleri doğrultusunda dans ettirsin diye harcasın ki? Başka bir ihtimal yoktu. J'ye hiçbir zaman başka bir biçimde düşünmesi öğretilmemişti. Son kırk yılını evrenin merkezi haline getirilmeyle baş etmeye, Tanrı'nın ondan ne istediğini anlamaya çalışarak geçirmişti. Bütün bu yıllar boyunca yoğun SE tarafından kuşatılmıştı, bir cevap arıyordu, SE aynasına bakıyordu, kaybolmuştu. Tanrıyı aradı ama kendini asla tanıyamadı.

J'ye yardım edemedim. Destek hizmetlerini ayarladım ve değerlendirmeyi tamamladım; bu değerlendirmeyi tamamladım, ancak bu değerlendirmeyi onun bir SE eğitim kursuna katılması yönünde bir öneri içermiyordu. Henüz böyle bir sınıf yok. Seans zamanımızın geri kalan kısmında SE kavramını, onun kendi düşüncelerinin bir yansımasına baktığını anlatmaya çalıştım. Bu boşuna bir hareketti; Bir saat içinde birinin referans çerçevesini bu kadar büyük ölçüde değiştiremezsiniz. Muhtemelen deli olduğumu düşünüyordu. J'ye SE'nin kaynağı olarak Tanrı'yı değil kendisini tanımak için ihtiyaç duyduğu mantığı ve arka planı vermenin bir yolu yoktu. Açıklamalar önemlidir; size sebepler ve sonuçlar hakkında düşünmenin yollarını verirler. Açıklamalar kalıpları eşleştirmenize ve tahmin etmenize olanak tanır. Açıklamalar sizi özgürleştirebilir veya köleleştirebilir. J, eğer oradaysan sana söylemek istediğim şey şu:

İnanılmaz bir yeteneğiniz var. Etrafınızda zahmetsizce SE'ler yaratırsınız. Yalnız değilsiniz; herkes SE'ler yaratır. Bunu o kadar kolay yapıyorsunuz ki, en kısacık düşünceleriniz bile SE yansımaları yaratıyor. Hayalleriniz ve fantezileriniz, zihninizin deneyimi işlemek için yarattığı simülasyonların hepsi bu SE'lerde ortaya çıkar. Bunların hepsi düşünce biçimleridir. Hangi düşüncelerin nesnel olarak gerçek olduğuna siz karar verirsiniz. Göreviniz düşündüğünüz her şeye inanmamaktır. SE'ler zihinsel aktivitenizin tüm kapsamını, hatta genellikle bilinçli farkındalıktan filtrelediğiniz aktiviteyi bile yansıtır. Onlar bilinçdışına ve kişi ötesi olana açılan bir penceredir. SE, iç yaşamınızın tam spektrumlu bir yansımasıdır. SE'nin nasıl çalıştığının farkında olmak, sizi çoğunlukla bu referans çerçevesini paylaşmayan insanlardan oluşan bir dünyada yaşama ikilemiyle karşı karşıya bırakır.

SE VE DİNİN EVRİMİ

Sonunda aynaya doğru yürüdüğümü anlayacak kadar başımı SE'ye çarptığım zaman, maneviyat hakkında okuduğum birçok şey birdenbire anlamlı gelmeye başladı. Dali Lama hakkındaki şakayı duydunuz mu? Bir sosisli sandviç standına doğru yürüdü ve onlardan onu her şeyle bir yapmalarını istedi. Her şeyiyle bir. İnsanları kontrol altında tutmak ve sivil düzeni sağlamak için oluşturulmuş dini doktrinler vardır. Onları oldukça kolay bir şekilde fark edebilirsiniz; esas olarak davranışsal talimatlar ve komutlardan oluşurlar. Jared Diamond şöyle açıklıyor: *Silahlar*,*Mikroplar ve Çelik*:*İnsan Toplumlarının Kaderi*'tek, her şeye gücü yeten Tanrı kavramının evrimi. Sabit kanunları olmayan kabile gruplarında yaşadığımızda, genellikle yaklaşık 60 kişilik sosyal topluluklarımız vardı. Bu, ata avcımızın yaşadığı türden bir toplumdu. Bu olağanüstü derecede hızlı ve karmaşık beyinleri geliştirmemizin nedenlerinden biri, etrafımızdaki diğer insanları takip edebilmekti. Hayatta kalıyoruz çünkü birbirimizle işbirliği yapıyoruz. İşbirliği, çevremizdeki insanların neye ihtiyaç duyduğunu ve ne istediğini takip edebilmek anlamına gelir. İlgili tüm ilişkilerin dahili simülasyonlarını yürütmek ve kimin adil olduğunu, kimin hile yaptığını anlamak için biyolojik bir süper bilgisayar gerekir. Yaklaşık 60 kişiden daha büyük gruplarda iç toplumsal gerilimler bunaltıcı hale geliyor. İnsanlar çatışmalar yaşamaya başlar, gruplar gelişir ve grubun bazı kısımları ayrılır ve başka bir yerde yaşamak ve avlanmak üzere ayrılır. Daha büyük gruplardaki herkesi takip edemiyoruz. Bu, herkes hakkında iyi örnek eşleşmeler yapmayı imkansız hale getiriyor, bu yüzden daha küçük gruplara ayrılıyoruz.

Bu soruna, çok daha fazla insanın bir arada yaşamasını sağlayacak bir sosyal teknoloji yaratarak cevap verdik. Hukuku biz yarattık. Kabile grupları tek bir kralın kanunlarına tabiydi. Kralın kabileleri müzakere etme ve işbirliğine zorlama yetkisi vardı. Kralların klanlar ve kabileler üzerindeki otoritelerini meşrulaştırmaları gerekiyordu. Kabile kültürleri ruhlara inanır. Her kişi ve klan genellikle SE'nin terazisini kendi yollarına çevirmeye yardımcı olacağını umdukları bir ruhla ittifak kurardı. Ayılar dayanıklı ve çok yönlü hayatta kalanlardır. Ayıların olduğu her yerde ayı klanları da vardı; eski Avrupa'da, Asya'da ve hem Kuzey hem de Güney Amerika'da. Kurt klanları, aslan klanları, at klanları vardı. Bazı kabileler ölü atalarıyla ittifak kurdu. Sonuçta, yaşayanların sınırlamalarına sahip olmayan ölüler, yardım edebilecek iyi bir konumda olabilir. Kabileler savaşa girdiğinde, ki bu yaygın bir olaydı, ruhlar savaşırdı ve en güçlü ruh, halkına zafer kazandırırdı. Çok fazla “Bizim ruh hayvanımız, sizin ruh hayvanınızın kıçını tekmeleyebilir” zihniyeti vardı.

Bir kralın böylesine ruhani bir hayvanat bahçesi üzerindeki yetkisini nasıl elinde tutması gerekiyordu? Bir kral yetkisini hangi ruhtan aldığını iddia ederse etsin, her zaman onun daha güçlü bir ruh hayvanına sahip olduğunu iddia eden birileri olurdu. Bu kralın otoritesini zayıflattı. Kralları mümkün kılan ilk büyük dini dolandırıcılıktı. Krallar ruhların kralının var olduğunu ilan ettiler. Bu yeni baş Tanrı, kabilenin ruh hayvanları üzerinde güce sahipti ve bu kral Tanrı, insan krala itaat edilmesini emretti. Elbette tüm bunların işe yaraması için doldurulması gereken birkaç ayrıntı vardı. Başka hiç kimsenin Tanrı'nın iradesini kraldan daha iyi bildiğini iddia edememesi için kralın baş rahip olması gerekiyordu. İnançsızlığın sapkınlık olarak ilan edilmesi gerekiyordu; insanların kanıtlanamayan bir şeyin kanıtını istemesine izin verilemezdi. Sapkınlık genellikle işkence ve ölüm cezası anlamına geliyordu. Bu inançsızlığı oldukça azalttı. Daha sonra toplumlar büyüyüp kişiliksizleştikçe krallar kendilerini Tanrı ilan ettiler ve doğrudan ibadet talep ettiler. Bu genellikle insanların kendilerine mal ve hizmet vermesini talep etmeyi gerektiriyordu. Kral kanun oldu. Hukuk din haline geldi. Bu doktrinlerin tamamı davranışları kontrol etmek ve düzeni korumakla ilgilidir. "Tanrı öyle yapmanı istiyor" yerine "Kral sana şunu emrediyor" ifadesini koyabiliyorsan ve bu emir hala mantıklıysa, insan yapımı bir referans çerçevesine bakıyorsun demektir. En azından dünyanın bazı yerlerinde, açık ölüm tehditlerinin yerini cennete ya da cehenneme yerleştirme ya da daha uygun bir enkarnasyon almıştır. Bu doktrinler hâlâ davranışları manipüle etmeye odaklanıyor. SE'ler bu inançları yansıtabilir çünkü inançlarımızı düşünce olarak taşıyoruz.

DİNİ İNANÇ VS. BİLİNÇ DURUMLARI

Bazı ruhsal doktrinler davranışa odaklanmaz; bilinç durumlarına ulaşmaya odaklanırlar. Deneyimler yaratmak için referans çerçevesini değiştirirler. Hıristiyan Gnostisizmi, İslami Sufizmi, Zen Budizmi ve atalarımızın şamanizmi sıklıkla vecd halindeki birlik halleri yaratmaya odaklandı. Bu bilinç hallerinde uygulayıcı, sınırsız varoluşu deneyimler. Ayrılık olarak deneyimlediğimiz özne/nesne ilişkisi ortadan kalkıyor. Her şeyle bir olursun. Bu bağlantı sizin kazandığınız bir şey değildir; sen zaten öylesin. SE'ler yaratmayı öğrendiğiniz bir şey değildir; onları zaten yarattığınızı fark etmeyi öğrenirsiniz. İnsanların, sanki bu onların değerini arttıran bir mülkmüş gibi birinin "aydınlanmış" olup olmadığını sorduğunu duydum. Aydınlanma, varoluşla olan temel birliğinizin ve bağlantınızın tanınmasıdır. Onu kazanmak zorunda değilsin, o sensin.

Maneviyat bir liyakat sistemine dayalı değildir. Lütuf varoluşun doğasıdır.

Bodhidharma, 6. yüzyılda Budizm'i ve aydınlanma doktrinini Çin'e getirdiği söylenen bir keşişti.

Bodhidharma'nın bir keşiş olarak ününü duyan Liang hanedanının İmparatoru Wu, onu mahkemeye çağırdı. İmparator Bodhidharma'ya sordu:

“İmparator olduğumdan beri birçok tapınak inşa ettirdim, birçok sutra (vaaz) kopyalattım ve birçok keşişi papaz olarak görevlendirdim. Bu eylemlerle ne kadar liyakat kazandım?”

"Hiçbir değeri yok," diye yanıtladı Bodhidharma.

“Neden hiçbir liyakat yok?” Wu'ya sordu.

Keşiş cevap verdi: "Bütün bunlar, liyakat uğruna yapılan saf olmayan amaçlardan başka bir şey değil; bir insan ya da tanrı olarak yeniden doğuşun değersiz meyvelerini olgunlaştırırlar. Kendi gerçeklikleri olmayan, şekli takip eden gölgeler gibidirler.

İmparator daha sonra sordu: "O halde gerçek liyakat nasıl bir şeydir?"

Şöyle cevapladı: “Bu saf bir biliştir, harika ve mükemmeldir. Özü boşluktur. Böyle bir fazileti dünyevi yollarla kazanamazsınız.”

“Bu kutsal gerçeğin ilk ilkesi nedir?” diye sordu Wu. "Engin bir boşluk, kutsal bir şey yok" diye yanıtladı usta.

İmparator daha sonra, "Karşımda duran bu kim?" diye sordu.

"Bilmiyorum" diye yanıtladı Bodhidharma.

Onun yanıtlarından memnun olmayan imparator, onu saraydan sürgün ettirdi.

İmparator maneviyatın bir davranış olduğunu düşünüyordu. Kazanmak, para harcamak ve hayırlı işler yapmak anlamına geliyordu. Bodhidharma, aydınlanmanın biriktirdiğiniz bir şey değil, gerçek doğanızın deneyimi olduğunu öğretir. Bodhidharma'nın felsefesinde, maneviyatın ne olduğuna dair zihinsel kavrayışımız, maneviyatın ne olduğuna dair deneyimimizi yalnızca sınırlayabilir. Nesnelerin ve davranışların manipülasyonunun ruhsal erdeme yol açtığını düşünen imparator Wu gibi olabiliriz. Aydınlanmayı satın alamazsınız ama onu size satmaya çalışan pek çok insan olduğu kesin. Aydınlanma, her şeyle bağlantınızın kapsamını anlamanızdır. Aydınlanma, kendi bilincinizle rasyonel, kanıtlanabilir bağlantıdır. Etrafınızdaki olaylarla bağlantısız, yalıtılmış bir varlık olduğunuz düşüncesi mantıklı değildir. Bu referans çerçevesine geçiş, satori deneyimi gibi muhteşem birlik deneyimlerinden sonra gerçekleşebilir. Kişinin referans çerçevesi giderek daha kapsayıcı hale geldikçe, kişi aydınlanmayı daha sıklıkla aşamalı olarak öğrenir. İmparator Bodhidharma'ya sorar: "Karşımda duran bu kim?"

Bilge "Bilmiyorum" diye cevap verdiğinde Wu onu aptal yerine koyar ve mahkemenin dışına atar.

Anlamsız olan sorudur, cevap değil. Bodhidharma aydınlanmış referans çerçevesinden yanıt veriyor. Tek varlığın, tek varoluşun, tek bilincin olduğu bir referans çerçevesinde yaşar. Her insanın bir şekilde etrafındaki varoluştan ayrı olduğuna inanmak ona hiçbir anlam ifade etmiyordu. Soru mantıksız görünüyordu. İmparatorlar genellikle herkesten daha fazlasını bildiklerini düşünmekten hoşlanırlar. Gerçekten sıradan insanlar olduklarına dair içlerindeki dırdırcı duyguyu gidermeye yardımcı oluyor. Bodhidharma'nın daha geniş bir referans çerçevesi vardır. Sürekli yaşayan bir enerji olan bir evreni deneyimliyor. O, bu sonsuz denizin yüzeyindeki bir dizi geçici dalgadır. Wu'nun "Sen kimsin?" Soru evrenin ayrı varlıklara bölündüğünü varsayar. Bodhidharma'nın bu soruyu yanıtlamasının hiçbir yolu yok çünkü ayrılık onun için bir yanılsamadır. "Ben senim aptal, oturduğun sandalye, gördüğün oda, sana şarap ikram eden hizmetçi, yaşadığın herkes ve her şey benim" gibi bir şey söylemiş olabilir. Muhtemelen imparatora bilmediğini söyleyip oradan uzaklaşmak daha güvenli olur.

Bu hikayeyi çok seviyorum, Budist literatüründe onun taşıyabileceği tüm anlamlar hakkında uzun yorumlar yazıldı. Wu ve Bodhidharma arasındaki karşılaşmanın gerçekten gerçekleştiğine bir an bile inanmıyorum. İnsanlar fikirlerini aktarmak için hikayeler anlatırlar, dinde önemli görünen şeyleri ona inanılırlık kazandırmak için kutsal sayarlar, otoritenin kanıt talebine ağır basması için bazı şeyleri tanrılara atfederler. Efsanevi aydınlanmış bir usta ile materyalist bir Tanrı-kral arasındaki karşılaşma, bin yıl boyunca kutsal kitaplarda ve vaazlarda aktarılan bir efsaneye dönüşür.

Bağlantılılığın bir göstergesi olarak SE

SE size evrenin geri kalanıyla kesintisiz bağlantınızı, bir olduğunuzu öğretebilir. Ayrılmış, bireyselleşmiş, yalıtılmış varoluş referans çerçevesinin bir yanılsama olduğunu gösterebilir. SE ile bağlantımızın nasıl mümkün olduğunu sormak yerine neden bunun başka bir şekilde olabileceğine dair bir açıklama istemiyorsunuz? SE'leri sıra dışı olaylar olarak düşünmeyi bırakmanızı istiyorum. Desenleri eşleştiriyoruz. Beynimiz tanıyamadığımız kalıplardan hoşlanmaz. Bilinmeyene bir tehlike sinyaliyle tepki vermeye programlıyız. Alışılmadık olan dikkatimizi çeker, önemli hale gelir. Başkalarının başarılarından ve başarısızlıklarından da öğreniriz. İmparatorların ve aydınlanmış bilgelerin hepsinin büyük bir çabada "başarılı" olma duygusu vardır. Başarılarını, hayatta kalmalarını garanti eden bir şey yapmış olmalarına bağlıyoruz. Wu, sürünün alfa erkek lideri, genetik yapısının aktarılacağına ve ihtiyaçlarının karşılanacağına şüphe yok. İdeal kral, halkının hayatta kalma ihtiyaçlarına hizmet eden düzenin koruyucusu ve sağlayıcısıdır. Büyük köpeğe yakın durun, hayatta kalmanıza yardımcı olabilir, ne yaptığını izleyebilir, başarılarından ders çıkarabilir. Tanrıların bize yardım etme gücüne olan inanç, bu düşünce tarzının mantıksal bir uzantısıdır. Aydınlanma kavramı tamamen farklı bir yöne gidiyor. İzlenecek bir yol yok, başkasından alınacak bir bilet yok, onu kaybetmenin bir yolu yok. En içteki kimliğiniz sadece her şeyle bağlantılı değil, aynı zamanda *dır-dir* her şey. Buna, var olmamasını tercih ettiğimiz her türlü ölüm ve vergi yaşam koşulları da dahildir. SE, size kendinizi göstererek bağlantınızı gösterebilir, ancak deneyimlerinizin bazı kısımlarını varoluştan silmenize izin vermez. Eski bir Zen atasözü vardır: “Aydınlanmadan önce odun keser ve su taşırsınız. Aydınlandıktan sonra odun keser ve su taşırsınız.” Bu, kelimenin tam anlamıyla, satori deneyiminden önce insanların, fiziksel varoluşlarını destekleyen günlük yaşamın sıradan aktivitelerini yerine getirmeleri gerektiği anlamına geliyordu.

Ahh ama aydınlanmadan sonra her şey değişir; fiziksel varlığınızı destekleyen günlük yaşamın sıradan aktivitelerini hâlâ yerine getirmek zorunda olmanız dışında. Bunu öğrendiğimde hayal kırıklığına uğradım. İmparator gibi egom da bunun geçebileceğim bir bitiş çizgisi olduğunu ve yaşamla ilgili tüm sorunların çözüleceğini umuyordu. Hayat tamamlanmaktan ibaret değildir; yaşamakla ilgili.

SE'lerin amacı sorunları ortadan kaldırmak değil, deneyimlemekle ilgilidir

zaten sahip olduğunuz hayatı daha eksiksiz hale getirin.

Buda deneyimini asla açıklamadı, yalnızca bunun düşüncenin ötesinde olduğunu ve birey tarafından aranması gerektiğini söyledi. Hiçbir zaman ayrıntılı talimatlar vermedi ve takipçilerine maneviyatla ilgili kitapları okumayı bırakmalarını ve rahipleri görmezden gelmelerini söyledi. Öldüğümüzde ne olacağı konusunda endişelenmememizi, kendi başının çaresine bakacağını söyledi. Birbirinize iyi bakmanızı, diğer insanlara karşı nazik ve şefkatli olmanızı söyledi. Doktrinin önemi yok, inançların önemi yok, sevgi önemli. Neden böyle mantıksız bir şey söyledi? Mantıklı olduğu için şimdiye kadar bir öğretmenin söylediğini duyduğum en mantıklı ifade. Aydınlanmış, birleşik bir referans çerçevesinden, etrafınızdaki insanlar *öyle* Sen.

İçinde yaşadığın dünya sensin. Kendinize iyi davranın.

Köpeğim Sol yavruyken kendi kuyruğunu kovalardı. Bir şeyin kendisini takip ettiğini sanıyordu ama onunla bağlantılı olduğunu bilmiyordu. Bir gün kuyruğunu yakaladı ve sertçe ısırdı. Bu onun için aydınlatıcı bir deneyimdi.

Aydınlanma kavramının evrimi

Aydınlanma “deneyimine” gerçekte nasıl sahip oluyorsunuz? Yolunda ne var? Bodhidharma'nın zamanında, düşünmenin yolunuza çıktığı düşüncesi vardı. Bu bir tuzaktır 22. Eğer aydınlanmaya ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, zaten öyle olmadığınızı düşünüyorsunuz, dolayısıyla deneyiminiz düşüncenizi takip eder. Düşünceleriniz yolunuza çıkıyor. SE bu şekilde davranır, neye inandığınızı yansıtır. O dönemde Zen'in cevabı, aydınlanmayı arzulayan öğrencilere düşüncelerini durdurmaları gerektiğini söylemekti. Bu konuda iyi şanslar. Bodhidharma'yı bir tür Budist Paul Bunyan olarak düşünüyorum: olağanüstü hikayelerdeki olağanüstü bir figür. Nasıl aydınlanılacağına dair fikirler

öğretici hikâyelere dönüştü. Örneğin; İşte başka bir uzun Bhodidharma hikayesi:

> Bodhidharma, yüzünü duvara dönük olarak zazen (meditasyon) halinde oturuyordu. Karda duran öğrencisi (Hui-k'o), Bhodidharma'ya yaklaştı ve aydınlanma arzusunun yoğunluğunun bir işareti olarak kendi kolunu kesti ve şöyle dedi: "Müridinizin zihni henüz huzur içinde değil . Yalvarırım öğretmenim, lütfen huzur verin." Bodhidharma şöyle dedi: "Zihni bana getirin, ben de onu dinlendireyim."
>
> Öğrenci, "Aklı aradım, sonunda ulaşılamaz (Bulamıyor.)" dedi.
>
> Bodhidharma şöyle yanıt verir: "Onu senin için tamamen rahata kavuşturdum."

Öğrenci imparator Wu gibi düşünmenin içinde kaybolmuştur. Bir şeyler elde etmek için bir şeyler yapmaya çalışıyor. Bodhidharma ona kuyruğunu kovalamayı bırakmasını söylüyor. Bağlantı eksikliği olduğunu ve olmayacağını düşünmeyi bırakın. Zaten Buda doğasına sahipsiniz, onu arayarak onu mahvetmeyi bırakın.

Nike Zen; Sadece öyle olsun

Dogen Kigen (1200–1253), Zen'in Çin'deki köklerine yolculuk yapan ve ardından uygulamayı yeniden canlandırmak için Japonya'ya dönen ilk Japon ustalardan biriydi. Onun başyapıtında *Shobogenzo* Dogen, Nirvana sutrasının Çince'den çevirisi sırasında en anlayışlı açıklamalarından birini yapıyor. Orijinal metin şöyle:

> "İstisnasız tüm duyarlı varlıklar Buda doğasına sahiptir." Dogen bunu şu şekilde ifade ediyor: "Bütün duyarlı varlıklar *öyle* Buda doğası."

Dogen, "duyarlı" terimini Buda doğasının kendisini ifade edecek şekilde yeniden yorumluyor ve Buda doğasını evrensele doğru genişletiyor. O, tüm varoluşu Buda zihninin bir parçası yapar. Buda zihni duyarlıdır, her şey Buda zihnindendir, dolayısıyla her şey bu duyarlılığa katılır:

> Bu nedenle, tüm zihin duyarlı varlıklardır: Duyarlı varlıkların tümü Buda doğasıdır. Otlar ve ağaçlar, devletler ve topraklar zihindir. Çünkü onlar akıldır, duyarlı varlıklardır. Çünkü onlar duyarlı varlıklardır, onlar Buda doğasıdır. Göksel cisimler akıldır. Çünkü onlar akıldır, duyarlı varlıklardır. Çünkü onlar duyarlı varlıklardır, Buda doğasıdırlar.

Dogen sadece tek bir devasa canlı varlığın olduğunu söylüyor. Başlangıçta hiçbir ayrılık mümkün değildi. Kişisel düşüncelerimiz ve ayrılık yanılsamalarımız bile bütünün parçasıdır. Önünüzde düz beyaz bir kağıt olduğunu hayal edin. Bu kağıt parçasının evrenin, tüm zamanın, tüm uzayın, mümkün olan her düşüncenin olduğunu hayal edin. Ortasına kurşun kalemle küçük bir daire çizin. Daire içine "Bu benim" yazın. Bu, daire içindeki kağıdı kağıdın geri kalanından ayırdı mı? Hayır. Kağıdın alanları arasındaki ayrım fikrini siz yarattınız. Gerçek kağıt değişmedi. İstediğiniz fikri kağıda çizebilirsiniz, yine aynı kağıttır. İstediğiniz kadar farklı daire çizin; hâlâ bir kağıt parçası. SE kağıda çizim yapmanın bir yoludur. Düşünmeyi seçtiğiniz şeyi çizersiniz. SE kağıdına çizim yaparken kalem kullanıyorum. Kalıcı, değiştirilemez düşüncelere inanmıyorum. Sanrısal insanlar SE kağıdına mürekkeple, silinmesi zor ve kendinizi köşeye sıkıştırması kolay çizim yapma eğilimindedir. Aydınlanma kağıttan kalıcı çizgileri silme eğilimindedir. Zihninizdeki, kalbinizdeki ve olduğunuzu düşündüğünüz benlik ile gerçekte var olan tek benlik arasındaki çizgileri siler.

PRATİK AYDINLANMA

Bu bölümü pratik bir notla bitirmek istiyorum. Bu kitabın ilk taslaklarını yazarken okuyucular ve editörler beni şaşırtan ve şaşırtan bir soruyu defalarca sordular. Okuyucular için pratik kullanım eşzamanlılığının ne olduğunu ve neden ilgilenmeleri gerektiğini bilmek istediler. Eşzamanlılık, kendini tanımanın bir aracıdır ve yeni bir farkındalık yeterince cazip değildi. Bu yüzden eşzamanlılığın nasıl ilginç görünebileceğini düşünerek biraz zaman harcadım. Suyu balıklar için nasıl ilgi çekici hale getireceğimizi bulmaya çalışmak gibi biraz komik geldi; zaten içinde yüzüyorlar ama muhtemelen bunun hakkında pek düşünmüyorlar. İlginizi çekmek için aklıma şu geldi:

Hayatımın çoğunda manevi bir turist oldum. Bilgiye erişme ayrıcalığına sahip pek çok meraklı insan gibi ben de diğer insanların ve kültürlerin geride bıraktığı ruhani yollarda sığ da olsa dolaştım. Pek çok manevi ürünün tüketicisiyim, bilinçteki pek çok harika ve aptalca geçici hevesin takipçisiyim, hem geleneksel hem de yeni olana kapılıp kapıldım. Konu ruhsal başarı iddialarına ve bilincin üstadı olma vaatlerine gelince oldukça tembel ve sabırsızım. Yıllar öncesinden bir şeyin pratiğini yapmak istemiyorum

sonuçları görüyoruz. Adanmışlıkları uygularken kurtuluş için ömürler boyu bekleyecek inancım ya da cennetteki ödüllerimi bekleyecek saflığım yok. Atölyeler ve inzivalar ne kadar iyi desteklenip ticarileştirilmiş olursa olsun, hayatımı ve inancımı sorgusuz sualsiz bir manevi ustanın ellerine teslim edecek kadar güveni hiçbir zaman elde edemedim. Evet, batılılaşmış bir tüketiciyim. Şimdi istiyorum, ucuz istiyorum ve kolay istiyorum. Bir psikolog olarak dogmatik olarak araştırma odaklıyım. Bir şeyin etkili bir terapi olduğunu düşünüyorsanız bana araştırmayı gösterin. Birisi bana bir şeyin işe yaradığını söylerse, nedenini bilmese bile, onu gösterin. Ne kadar erken olursa olsun, geç olmasından daha iyi olacaktır; Televizyon izleyerek büyüdüm ve reklam arası dışında hiçbir yere varmayacak gibi görünen şeylerden sıkıldım. Acı ama gerçek.

Eşzamanlılığı girin. Eşzamanlılık işe yarıyor. Var olduğunu anlar ve ararsanız bulursunuz. Karmaşık bir felsefeye gerek yok, bir ayna kadar basit. Şimdi çalışıyor, aramaya başlayın. Daha önce hayatınızda SE'yi deneyimlemediyseniz veya bu kitabı okumaya başladığınızdan beri bunu deneyimlemeye başladıysanız çok şaşırırdım. Ezoterik bir disipline gerek yok, ayaklarının dibine oturacak bir öğretmen yok ve dehşet dehşeti, harcayacak para yok.

Eşzamanlılık, en iyi şekilde çalışan bir kendini keşfetme penceresi sunar.
halihazırda yaşadığınız hayatın bağlamı.

SE'den önce odun kesiyorsunuz ve su taşıyorsunuz. SE'den sonra odun kesersiniz ve su taşırsınız. SE bağlılığınızı gösterir; onlar bir minisatori. SE size bütünle olan temel bağlantınızı hatırlatır. Evrenle bir olmaya doğru ruhsal bir yolda yürümek için SE'yi kullanmayı seçerseniz dikkatli olun. SE, eğlendirmeyi seçtiğiniz herhangi bir manevi fanteziyi yansıtacaktır. Evrendeki her olayın düşünceleriniz ve duygularınızla uyumlu göründüğü anlar yaratabilirsiniz. Tüm çizgiler ve sınırlar silinmiş gibi görünüyor; bu anlar mükemmel, sonsuz ve sonsuz görünüyor. Bir an sonra tuvaleti kullanmanız gerektiğini, alışveriş yapmanız gerektiğini fark ediyorsunuz ve aylık faturadaki sorunu kontrol etmek için telefon şirketini aramayı unutuyorsunuz. SE, aydınlanma gibi günlük yaşamın ayrıntılarını içerir.

Altı

Bir Kutuda Satori

KENDİNİZLE İLETİŞİM OLARAK SEÇİN

SE'yi nasıl deneyimleyeceğiniz konusunda birçok seçeneğiniz var. Önceki bölümde, aydınlanmanın küçük bir tezahürü olarak eşzamanlılıktan bahsetmiştim. SE, kendinizin daha birleşik yönleriyle bilinçli bağlantınızı gösteren bir tür mini satori görevi görebilir. SE, kendinizin hemen fark edilmeyen yönleri arasındaki bağlantıları gösterir. İlişkilerde düşünüyoruz. Çoğunlukla bir SE meydana geldiğinde, anlamını merak ediyorum, çoğu zaman zamanımı boşa harcıyorum, herhangi bir SE'nin ne işe yaradığını anlamaya çalışıyorum. Bu, kendinizle iletişim kurmanın bir yolu olarak SE'nin daha önemli kullanımını gözden kaçırıyor. Faydacı mantığa kapılmak, kârı, bireyler olarak bizler için hayatta kalma faydasını aramak kolaydır. Bazen bireyler olarak hayatta kalmamızla özellikle ilgilenmiyormuş gibi görünen daha derin bağlantıları kaçırırız. Kolektif varlıklar olduğumuzu unutabiliriz. SE'lerin sıklıkla uzlaştırdığı şey, aramızdaki, birbirimiz ve bizden ayrı olarak yanlış algıladığımız nesneler arasındaki ilişkidir. Siz zaten kişisel bilinci oluşturan küçük beyin faaliyeti alanından daha fazlasısınız. Tüm olası deneyimlerin ve ilişkilerin toplamı olan varlığınızın daha geniş bütünlüğüyle zaten bir ilişkiniz var. Bu ilişki olmasını beklediğiniz şeydir. Edindiğimiz arkadaşlar gibi bu da yakın ve cömert olabilir, bazen de zor ve zorlayıcı olabilir. Bir psikoterapist olarak ilişkilerimizde birbirimize ne kadar duyarlı olduğumuzu fark ettim. Ebeveynler, çocuklar, çiftler ve arkadaşlar birbirlerine beklediğimiz şekillerde tepki veriyor gibi görünüyor. Birbirimiz için karmaşık rolleri olağanüstü bir kolaylıkla üstleniyoruz. Aile ve çift danışmanlığında sıklıkla iç içe geçmiş ilişkiler görüyorum. Bireyler bilinçsizce birbirleri adına psikolojik sınırlarını bulanıklaştıran roller üstlenmişlerdir. Bu doğası gereği iyi ya da kötü bir şey değil. Aşık insanlar sıklıkla birbirlerinin cümlelerini tamamlarlar ve birbirlerinin ruh hallerini ve ihtiyaçlarını neredeyse telepatik olarak biliyor gibi görünürler. Bu deneyimlenmesi güzel bir şey. Öte yandan, birbirinin zayıf yönlerini destekleyen birbirine bağımlı ilişkiler

Güvensizlik çok fazla kişisel acıya neden olur. Bazen insanlar, ilişki kurma şekillerinde seçimleri olduğunu unutuyorlar. SE'lerle ilişkiniz büyük ölçüde birleşik bir kolektif bilincin parçası olma konusunda ne hissettiğinize bağlı olacaktır. İlişkiniz korku dolu mu yoksa arkadaşça mı? SE'lerin yalnızca bilinçli arzularınızı ve düşüncelerinizi yansıtmasını mı bekliyorsunuz? SE'lerin bazı yönlerini eğlenceniz ve faydanız için yönlendirebilmekten daha fazlasını mı bekliyorsunuz? Aslında SE'lerle nasıl bir ilişki istiyorsunuz?

SE'DEN İSTEDİĞİNİZİ ALABİLİRSİNİZ

Bazı engelleri kaldıralım. Benim bu cümleyi yazdığım an ile sizin okuduğunuz an aslında aynı an. Zaman, bağlantısız bir andan diğerine hareket eden ayrı bir şey değildir. Aynı zamanda daha büyük bir kolektifin, her şeyi kapsayan bir bütünün parçasıdır. Bu, SE'lerin benim bunu yazdığım zaman ile sizin okuduğunuz zaman arasında gerçek zamanlı olarak gerçekleşmesine olanak tanır. Yani, eğer seçerseniz, bunu veya başka herhangi bir şeyi, sanki şu an sizin için yaratılmış gibi okuyabilirsiniz. Bu bölümü yazarken düşüncelerimi toplamakta bazı zorluklar yaşadım. Kişisel olan bütünle ilişkiyi yansıtan bir SE örneğine ihtiyacım var. Ayrıca SE'nin ihtiyaç duyduğunuzda gerçek fırsatları ve yanıtları sağlayabileceğini de göstermek istedim. Satori'de deneyimlenen bütünün, yalnızca kişisel olmayan bir yansıma değil, ihtiyaçlarınıza yanıt veren gerçek bir ilişki olma yeteneğine sahip olduğunu iddia etmeye çalışıyorum. Piyasada SE'nin “kozmik” bilincin bir tezahürü olduğunu iddia eden çok sayıda kitap var. Bazıları, yaşamın sorunlarına yön verme ve yanıt bulma konusunda SE'lere her zaman güvenmeniz gerektiğini iddia ediyor. Bunun doğru olduğuna inanmak isterim, ancak kişisel ve mesleki deneyimim bana kişisel sanrıların SE'de birçok insan için yaygınlaştığını gösterdi. Şu anda kişisel bir ilişkileri olduğunu ve ihtiyaçların karşılanması fırsatını sağlayabileceğini gösteren net bir SE örneğine ihtiyacım var. Yani, yazarken sıkışıp kaldığım bir yerdeyim, ta ki:

Senkronize Olay

Az önce evin telefonu çaldı. Telefon yakın bir arkadaşımdan geliyor. Kieth az önce sahip olduğu ilginç bir SE'den bahsetmek için beni aradı.

Bu kitapta hakkında yazmak isteyebileceğimi düşündüğü bir deneyim yaşadı. Şimdi yorgunum ve SE'lerin ihtiyacınız olan bir şeyi beklenmedik bir şekilde nasıl sağlayabileceğini göstermek için belirli bir SE'yi hatırlayamadığım için şu anda biraz hayal kırıklığı yaşıyorum. Hayatım günlük SE'lerle dolu ama son zamanlarda bunları yazmıyorum, dolayısıyla ihtiyacım olan düşünce modelini doğrudan yansıtan bir tane yok. Yorgun olduğumda biraz yavaş olabilirim. Bu yüzden isteksizce bana SE'sini anlatmasını rica ediyorum. Bu noktada, bir ilişkiyi gösteren bir SE'ye ihtiyaç duyma ile en yakın arkadaşımın beni arayıp bir SE'den bahsetmesi arasındaki eşzamanlılığı tamamen kaçırdım. Kieth'in pek çok hobisinden biri Karaoke işini yürütmektir. Gösteriye dahil etmek üzere yeni çıkan bir CD bulmak için yerel bir plak mağazasına gittiğini söyledi. Geldiğinde plak dükkanı kapalıydı ve şehre aşina değildi. Kaldırımda karşılaştığı ilk gence plak dükkanının nereye taşındığını bilip bilmediğini sormaya karar verdi. Sorduğu kişi yeni yeri bilmekle kalmayıp orada çalışıyordu. O sırada oraya doğru yürüyordu ve Kieth'e yürüyerek gitmeyi teklif etti. Mağazada sadece aradığı müzik yoktu, aynı zamanda artık bir mağaza çalışanını tanıdığı için ona büyük bir indirim de yapılmıştı! Bunun bir SE olduğunu bildiğini ve bunu bana anlatması gerektiğini söyledi. Sigara içmek için dışarı çıktı ama sigarasının olmadığını gördü. Mağazada bulunan bir kişi yanına yaklaştı ve "Merhaba, seni tanıyorum. Gösterilerinizden birindeydim. Daha sonra sorulmadan Kieth'e biraz sigara verdiler. SE ona ihtiyacı olan her şeyi veriyordu.

Hikayesini dinledim. İşi bittiğinde bunu kitapta kullanıp kullanamayacağımı sordu. Bilmediğimi ama yazıp herhangi bir yere uyup uymadığına bakacağımı söyledim. Ona teşekkür ettim ve birkaç gün sonra, kafamın bu kadar meşgul olmadığı bir zamanda konuşmak için bir zaman belirledik. Aslında kesintiye biraz sinirlendim. Şimdi burada, bu anda, seninle birlikte klavyemin başına geri döndüm. Az önce yazdıklarımı okumaya başladım ve kişisel bir ilişkiye dayalı gibi görünen bir şekilde bir ihtiyacın kendiliğinden karşılanmasını karakterize eden bir SE'yi nasıl bulacağımı merak ediyordum. Motivasyon için kullandığım 5 saatlik enerji içeceğini içtim ve kafein IQ'mu birkaç puan artırınca ne olduğunu anladım. SE tam olarak ihtiyacım olan şeyi tam ihtiyacım olan anda sağlamak için beni telefonla aramıştı. Şu anda seninle konuşmaya çalışırken, SE

SE'den ihtiyacınız olan şeylerin bir kısmını alabileceğinizi göstermek için uzandım.

SE'de bağlam her şeydir.

Bağlama göre ilişki sonucunu çıkarabilirsiniz. SE'yi öğretirken her zaman dinleyici için bir bağlam oluşturmaya çalışırım. Bu ilişkinin gidişatını belirler. Bir hikaye anlatıcısının bakış açısıyla konuşuyorum. Bu sizi hikayenin tam anlamıyla doğru olup olmadığına karar verme ihtiyacından kurtarır. Buradaki fikir, SE hakkındaki bu hikayeyi sizin için gerçeğe dönüştürmenizdir. Bir SE'nin gerçek olayları genellikle basittir. Onlardan çıkardığınız anlamlar, onları düşünerek harcadığınız zaman kadar geniş, karmaşık ve ilişkilerle doludur.

Zaman duygunuz ve kalıpları tanıma yeteneğiniz, beyninizin bilgiyi işleme biçimi tarafından yaratılır. İlerleyen bölümlerde göreceğimiz gibi, kafamızın içinde birden fazla aklımız, birden fazla bilgisayarımız var. Sürekli olarak yeni gerçeklikler yaratmak, senaryolar yürütmek, kalıpları eşleştirmek ve alternatif olasılıkları değerlendirmekle meşgulsünüz. SE, bu geniş işleme faaliyetinin tümünü aynı anda yansıtır. Engin olasılıklardan hangisini SE'ler olarak doğrulamak ve tezahür ettirmek istediğinizi seçeceksiniz. Bazen SE'ler size kendi belirsizliğinizi gösterir. SE'ler hikaye anlatıcılarıdır. En iyi hikaye anlatıcıları, hikayeyi makul bir şekilde gerçeğe dönüştürmek için dinleyicilerin bilinen deneyimlerinden yeterince yararlanır.

Bunu yazarken SE ile ilişkinize bir yön ve üslup belirlemeye çalışıyorum. Bu öğleden sonranın SE'si, bu bölümde başlangıçta gittiğim yön ile işbirliği yapıyor gibi görünmüyor. Depak Chopra, kitabında*Arzunun Kendiliğinden Gerçekleşmesi: Tesadüfün Sonsuz Gücünden Yararlanmak*SE'lerin kişisel ihtiyaçlarınızın karşılanması için hazır olması harika bir örnektir. Sana bu izlenimi vermek istemedim. SE'yi daha çok düşüncelerinizin bütünlüğünün, hatta bilinçdışı ve kişilerarası süreçlerinizin bir yansıması olarak görüyorum. Yogananda'nın SE'lere bakış açısı daha çok "SE sizin arkadaşınızdır ve ihtiyacınız olanı sağlayabilir" kampında da geçerlidir. Onun bakış açısı, yaşadığı olumlu SE'lerin ilahi olanla olan ilişkisinin sonucu olduğu yönündedir. SE'leri yönlendiren dış zekalara hala pek inanmıyorum. Aslında SE'lerin görünmeyen doğaüstü güçlerle kişisel ilişkilerden kaynaklandığını iddia eden herkesten derin şüphe duyuyorum. Yine de burada oturup çabalıyorum

sizi birleşik bir varlık olduğunuza, SE'lerin bir yansıma olduğuna, onları enerjinizin yarattığına ve bazı şeylere sırf onları düşündüğünüz için inanmamaya ikna edin. Bu arada etrafımda akan SE, size anlatmaya çalıştığım hikayeyle çelişiyor. SE'ler ben yazarken materyalimi resimliyorlar, ancak bugün tam anlamıyla inanmadığım bir mitolojinin peşinde gibi görünüyorlar. Tüm insan motivasyonlarının en güçlülerinden biri manevi bağlantı arayışı gibi görünüyor. Çoğu din için bu, kişiselleştirilmiş bir ebeveyn-tanrı figürüne yakın hissetme ihtiyacı olarak ortaya çıkar.

Senkronize Olay

Benim zamanımda, sizin de tanrı olduğunuzu, bununla bağlantılı en azından bir yönünü öne sürmeye çalışıyordum. Ben bunun uzun uzun açıklamasını yazmaya başladığımda, arka planda çalan internet radyo istasyonunda SE yeniden beliriyor. Joan Osborne'un "What If God Was One of Us" şarkısı çalıyor.

"Peki ya tanrı bizden biriyse?
Bizden biri gibi bir serseri mi?
Sadece otobüste eve dönmeye
çalışan bir yabancı.

SE oldukça eğlenceli olabilir. Allan Combs'da *Eşzamanlılık: Bilimin, Efsanenin ve Düzenbazın Gözünden* birçok kültürün SE'leri yaramaz olarak gördüğüne dikkat çekiyor. Şu anda SE'ler, kendi hikayenizi yazacak kişinin siz olduğunuzu işaret ediyor ve kendi hikayenizi nasıl anlatacağınıza dair varsayımlarda bulunduğum için benimle biraz dalga geçiyor gibi görünüyor. SE'lerle kendi ilişkiniz olacak. Şahsen ben hilebazlarla uğraşmayı tanrılarla ilişki kurmaktan daha eğlenceli buluyorum. İlahiyatlar SE'leri daha az mizah anlayışıyla biçimlendiriyor gibi görünüyor. İnsanlar manevi yolları olarak gördüklerini eleştiren her şeye karşı alıngan olabilirler. Daha önce açıklandığı gibi, yaratılmış tanrılarımızın doğal araçları olan dinlerin gerçekte maneviyatla çok az ilgisi vardır. Meditasyon okulları, felsefe, gurular veya dikkatinizi şu anki deneyiminizden uzaklaştıran başka herhangi bir şey de yoktur. Maneviyat bir bağlantı deneyimidir. Bu, bütünlüğünüzü deneyimleme derecenizdir. SE'ler bu bağlantının bir tezahürüdür. Bu bağlantıyı şu şekilde şekillendiriyoruz:

bunu kendi düşüncelerimiz ve varsayımlarımızla sınırlandırıyoruz. Ulaşmamız gereken manevi bir yol, bir hedef, bir bilinç durumu olduğunu düşünme eğilimindeyiz. Evrenin düzenbazlarının bizimle oynamasına ve bize mizah anlayışını öğretmeye çalışmasına şaşmamalı. Tek bir varlığın bir veçhesi olmak ve bizi her zaman olduğumuz şeye daha fazla dönüştürecek gidecek bir yer ya da yapılacak bir şey olduğunu düşünmek gerçekten çok komik. Bu saçma yanılgıya kendilerini ustalıkla sokmaya çalışacak insanlar her zaman olacaktır. Her zaman bulunduğunuz yere nasıl gideceğiniz konusunda daha fazla dikkat dağıtıcı şey ve talimat sağlarlar. Eğlendiriciler genellikle hizmetleri veya kitapları karşılığında ödeme alırlar.

DAHA GENİŞ BENLİĞİNİZLE İLİŞKİ KURMAK

İşte buradayız. SE'lerle oynayabilir, kendinizinkini yaratabilir veya halihazırda olduğunuz kişiyle olan doğuştan gelen bağlantınızı keşfetmek için bunları kullanabilirsiniz. Kendinizi fazla ciddiye almadığınız sürece SE'ler de ciddiye almayacaktır. SE'ler bu şekilde iyi bir arkadaş gibi davranırlar. SE'ler size kendiniz hakkında kendi başınıza görmeyeceğiniz çok şey anlatabilir. Bazılarımız birleşik bilincin eğlenceli tadıyla yetinir. Bu kitabı meraktan okuyabilir, dikkat ettiğiniz için önümüzdeki haftalarda birkaç SE görebilir, sonra ilginizi kaybedebilir ve SE'ler kaybolup gidecektir. Size arzu ettiğiniz şeyleri sağlamak için SE'lerin olası kullanımı ilginizi çekebilir. Veya bazılarımız gibi siz de bu tavşan deliğinin ne kadar derine indiğini bilmek isteyebilirsiniz. Birlik bilinci bir spektrumda mevcuttur. Bu havuzun sığ ucunda birbirine bağlılığı bilmeyen bir varoluş var. İnsanlar, evrenleriyle gerçek bir bağlantı yaşamadan, oldukça iyi bir şekilde işlev görebilir ve biyolojik ve genetik görevlerini yerine getirebilirler. Bağlılığınızın nesnesi olduğunuzun farkına varmadan, seçtiğiniz tanrıya veya kültürel varsayılana tapabilirsiniz. Biraz daha derin sularda SE'de düşüncelerinizin size yansıdığı bir evrende yaşayabilirsiniz. Bu, birleşik bir varlık olmanın kişisel an be an deneyimine sahip olduğunuz anlamına gelmez. Bu deneyim, satori, havuzun en derin ucundadır. Bu deneyim, kişisel ego sınırlarını ortadan kaldıran bir ilişki gerektirir. Bu çok kişisel, samimi ve güçlü, kendinden geçmiş bir deneyim. Satori aynı zamanda normal deneyim aralığınıza da uygundur. Şimdi, bu kitabın temasının size kendiniz ve yetenekleriniz hakkında harika şeyler anlattığını anlıyorum. Bu hikayenin çoğuna inanmak biraz zor ama yine de gerçek bir hikaye. Bu hikayenin ne kadarının doğru olduğu size kalmış

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

kendi SE'lerinizi yaparak doğrulayın. Dikkat çekici bir şekilde, eğer SE'yi deneyimleyebiliyorsanız, satori de bilinç aralığınız dahilindedir.

Satori tam ölçekli bir SE deneyimidir. Her zamanki sıradan SE'de, düşünceleriniz ile etrafınızdaki dünya arasında kısmi bir senkronizasyon yaşarsınız. SE'nin yapısını analiz ederseniz, kendi düşüncelerinizin daha derin katmanlarının SE tarafından bilince taşındığını görürsünüz. Her zaman daha derin süreçlerin yankıları vardır ve hiçbir SE, içsel durumlarınızın bütününü yansıtamaz. Bunun mümkün olduğunu anlayana kadar olmaz. Şunu düşünün: SE'lerin yoğunluğunu ve sıklığını hayal edilebilecek en uç sınırlara kadar zorlayabilirseniz ne olurdu? Hayal etmek; evrendeki her olay ve nesne etrafınızda mükemmel bir şekilde senkronize edilmiş SE'lere düşer. Dahası, muhteşem süper bilgisayarın kafanızda ürettiği her düşünce bir anda senkronize olur. Her birinin deseni diğerini mükemmel bir şekilde yansıttığından, iç ve dış dünyalar arasındaki ayrım ortadan kalkar. Satori. Umarım bu olduğunda araba kullanıyor olmayacaksınız.

SATORİ'NİN NÖROLOJİK TEMELLERİ

Her kültürün bu kolektif, birleşik farkındalık deneyimi için farklı kelimeleri vardır. Her terimin farklı tatları ve çağrışımları vardır ve bu amaca öncülük eden pek çok disiplin vardır. Genellikle satori, bir meditasyon ustasının talimatı altında, onlarca yıl süren rehberli, yavaş ilerlemeyi gerektirir....

Senkronize Olay

Oh lanet! SE bu öğleden sonra huzur içinde papalık yapmam için beni yalnız bırakmayacak. Radyo açıkken yazdığım için elde ettiğim şey bu. Nörolojik olarak ne yapmaya çalıştığınızı anlarsanız, birkaç haftalık meditasyonla satoriye nasıl ulaşabileceğinizi anlatacaktım. Tüketici odaklı, hızlı bir bilgi toplumunda olduğumuzu ve bu bilinç durumlarına aslında kendi biyo-bilgisayarınızda oynadığınız bir video oyunu gibi davranılabileceğini söyleyecektim. Radyodaki SE beni yendi. Şunun için bir reklam:Joysticq.comaz önce oynadım. Bu, "Video oyunu deneyiminin toplam Zen'ini deneyimlemeye hazır olanlar için" çevrimiçi bir hizmettir. Beyni bir satori deneyimi üretecek şekilde şekillendirmeye yönelik talimatları sanki bir şeymiş gibi sunma konusunda biraz endişeliydim.

oyun. Ama sana söylemek üzere olduğum şey bu. Son SE gerçekten ne anlama geliyordu? Muhtemelen çok fazla kafein almışımdır. Ren haklıydı. Uyarıcıların SE etkisini arttırdığı görülmektedir.

Bu kitabın ilerleyen kısımlarında SE üretiminize nasıl ince ayar yapacağınızı anlatacağım. Ruh halinize ve dikkatinize bağlı olarak SE'lerin daha sık veya daha az görünmesini sağlamayı öğreneceksiniz. Şimdilik radyoyu kapatacağım ve size bir satori deneyiminin nasıl yaratılacağını anlatacağım. Meditasyonla ilgili birçok çalışma, öğrencileri bu tür egzersizlerin eğitimli bir ustanın talimatı altında yapılması gerektiği konusunda uyarmaktadır. Öyle olsa bile, bazıları onlarca yıllık pratikten sonra bu deneyimi asla elde edemiyor. Yaklaşık altı haftalık vicdani çabayla bu durumu açmayı öğrenebilmeniz gerektiğini düşünüyorum. Değilse, farklı bir eğitmene ihtiyacınız var.

Beynin alnın hemen arkasındaki bölgesisiniz. Prefrontal korteks biyobilgisayarınızın bilinçli yürütme işlevi olan kısmıdır. Beynin geri kalanı, kozmik açıdan ne kadar karmaşık olursa olsun, çoğunlukla size bilgi gönderen otomatik süreçlerden oluşur. Kişisel farkındalığınız, beynin geri kalanının genel süreçlerini denetleyebilmek amacıyla gelişti. Otomatik süreçlerin işlerine nasıl devam etmesi gerektiğine dair kararlar verirsiniz. Çimlerde hangi desenlerin taranacağına siz karar verirsiniz. Vücudunuzun orada olduğuna karar verdiğiniz şeye doğru veya ondan uzağa doğru koşmasını sağlayan hareket rutinlerini ve motor alanlarını siz yönetirsiniz. Beyninizin yaptıkları üzerinde sandığınızdan daha fazla kontrole sahipsiniz. İstediğinizi görselleştirdiğinizde, oksipital lobun karmaşık hesaplama mucizeleri yaratmasına neden olursunuz. Beyniniz, manipüle etmek istediğiniz nesnelerin modellerini zihninizde oluşturur. Kendinizle konuştuğunuzda, şakak loblarınıza sözel diyaloglar oluşturmasını emredersiniz ve daha sonra doğruluk açısından değerlendirirsiniz. Diğer insanların modellerini ve onların bakış açılarını hafızanızda doğru bir şekilde yeniden yaratmanıza olanak tanıyan ayna nöron ağlarına sahipsiniz. Bu duygusal hesaplamalar onların hissettiklerini hissetmenizi sağlar. Duygularınızı üreten limbik sistem, prefrontal kortekste ona verdiğiniz içsel sözlü mesajlara tepki verir. Duygusal bir tepki verdiğinizde, işiniz onu hissetmek ve ardından durumunuza ilişkin anlayışınıza uyup uymadığını seçmektir. Beyniniz sizin liderliğinizi takip eder. Beynin size ilettiği bilinç durumları üzerinde önemli derecede etkiniz var. Sürücü sizsiniz, bu aracı yönlendireceksiniz.

Önceki bölümde, sizin zaten aydınlanmış üniter bir varlık olduğunuzu öne sürmüştüm. Ayrılık yanılsaması beynin bilgiyi işleme biçiminin sonucudur. Hayatta kalmak ve genetik kodunuzu aktarmak için vücudunuzun karşılaştığı durumlara göre daha iyi düşünmesi gerekir. İşiniz düşünce süreçlerini yönlendirmektir. Bu, ayrı bir varlık olmanın yapay deneyimini düzenleyen hesaplama süreçlerini de içerir. Vücudunuz, yüksek çimlerin üzerinde bir antilopu kovalamak, değişken arazilerde hızla hareket etmek, değişen hava koşullarında, etrafınızdaki değişen desenlere uyum sağlamak gibi şeyler yapmak üzere gelişti. Bu "ilkel" işlevi gerçekleştirmek için gereken hesaplama miktarı şaşırtıcıdır. Yaşamımız boyunca bu kadar güce sahip bilgisayarlar yaratma konusunda gerçekten pek umut yok. Ancak*Sen*otomatik olarak yapın. Şu anda oturduğunuz ortamı siz yaratıyorsunuz. Okuduğunuz kelimelerin anlamını siz yaratırsınız. Tek tek harflerin çizgilerini ve eğrilerini karmaşık düşüncelerle eşleştiriyorsunuz. Beyniniz gerçekliği yaratır. Çevreye işaret eden milyarlarca duyusal siniriniz var. Her biri dijital bir sensördür. Her sinir, beyninizin duyusal işlem bölgelerine hızlı ve değişen açma ve kapama sinyalleri, elektrik sinyalleri gönderir. Bu mucizevi süper bilgisayar, her saniye trilyonlarca bitlik dijital bilgi alıyor. Otomatik alanlar, 30'a kadar veya daha fazla türdeki duyu akışını alır ve bunları evrenin sanal bir resmi halinde bir araya getirir ve bu resim, sonunda size sinir lifi demetleri ileten devasa verilerle iletilir. Beyniniz gerçekliğinizi yaratır.

Daha önce de belirtildiği gibi, beyniniz bu süreçte birçok bilgiyi siler ve daha alakalı bulabileceğinizi düşündüğü bilgileri ekler. Beyin iyi bir internet arama motoruna dönüşür. Önceki tüm aramalarınızı takip eder ve size yalnızca daha önce aradığınız şeylerle alakalı sonuçları vermeye çalışır. Sizin için bu, deneyimlediğiniz gerçekliğin, düşünmeyi seçtiğiniz şeyin özelliklerine uyacak şekilde tasarlandığı anlamına gelir. Biz sadece gerçekliğin son derece basitleştirilmiş bir “çizgi roman” versiyonunu görüyoruz. Gerçekliği, bilinç tiyatromuzda inşa edilmiş bir sahnedeki bir performans olarak deneyimliyoruz. Buda'nın evrenin düşünceden oluştuğunu söylediği bildiriliyor. Haklıydı. Beynin hesaplamalı modelinin anlaşılmasından önce, bilgisayarlardan önce, modern sinir biliminden önce haklıydı. Şu anda deneyimlediğiniz gerçeklik, düşüncelerin veri sinyalidir. Ve siz sevgili okuyucu, bu düşünce süreci üzerinde önemli miktarda kontrole sahipsiniz.

Şu anda deneyimlediğiniz evren, içinizde inşa edilmiş bir yapıdır.
beynin hafızası.

Hafızanızda o muhteşem beyninizin gerçekliği inşa ettiği bir sahne, bir tiyatro var. Siz de bu üretimin bir parçasısınız. Antilopunuzu, sevgilinizi veya manevi yolunuzu takip etmek için kim olduğunuza dair bir fikre ihtiyacınız var. Şu anda sahnedesiniz. Ayrı bir benlik olduğuna inandığınız şey, etrafınızda inşa edilen gerçekliğin geri kalanıyla birlikte sahneye yerleştirilmiş kendinizin hesaplamalı bir modelidir. Dikkat çekici bir şekilde, yalnızca sahnedeki gerçekliği değiştirme yeteneğine sahip değilsiniz, aynı zamanda kendinizin temsilini ve inşa ettiğiniz gerçeklikle olan ilişkinizi de değiştirebilirsiniz. Programın evrenin geri kalanından ayrılma hissine neden olan kısımlarını devre dışı bırakmak için yapıyı geçici olarak değiştirmeyi seçebilirsiniz. Satori, ayrı bir benlik yanılsamasını sahneye çıkaran hesaplama süreçlerini durduruyor.

Senkronize Olay

Tamam, bunu yazarken SE beni tekrar yakaladı. Yazarken iPod'um üzerinden internetten müzik dinliyorum. Bilgisayarın ayrı bir benlik yanılsamasından sorumlu kısmının kapatılmasıyla ilgili kısmı yazarken müzik durdu. Beşiğindeki küçük bilgisayar artık ortasında küçük bir elma logosu bulunan boş bir ekran gösteriyor. Küçük bilgisayar kısmen kapandı. Bir dakika bekleyin...işte, tekrar açıldı. Satori hemen hemen aynı; kısmi kapatma ve ardından yeniden başlatma.

Bunu başarmak için, bilinçli düşünce süreçlerinizi geçici olarak kapatacağınız bir durum yaratmak için dikkatinizi kullanırsınız. Zihninizde dünyanın bir modelini inşa ettiniz ve bu modelde kendinizin bir modeli var. Hem dış dünyada gezinmeyi hem de ilişkileriniz hakkında düşünebilmek için modelleri hareket ettirirsiniz. Bu modelleri, bir çocuğun oyun yoluyla aile rollerini prova etmek için oyuncak bebek evini kullanması gibi kullanırsınız. Çocuğun bugünkü oyunu, gelecekte canlandırılacak yetişkin yaşamı haline gelir. Peki oyununuzu kim izliyor? Eğer sahnedeyseniz bunu anlayan ve o oyuncuyu seyirciden izleyen kim? Üstbiliş, düşünce hakkında düşünme yeteneğidir. Bu yetenek

düşünce süreçleriniz hakkında düşünmenizi sağlar. Bu da bir yönetici prefrontal lob işlevi gibi görünüyor. Peki tüm bunları kapatırsan neredesin? Her yer. Farkındalığınız, kişisel varoluş hissi olmaksızın, bilinçdışının otomatik süreçlerine dayalı hale gelir. Deneyimlediğiniz şey, yürütme işlevinin kararları ve yargıları olmadan varoluştur. Bu, yürütme işlevinin kapatılmasından daha fazlasını gerektirir. Hayatımızın çoğunda ön lobları neredeyse devre dışı bırakırız ve otomatik pilotta çalışırız. Çok rutin görevleri yerine getirdiğinizde yönetici işleviniz çoğunlukla kullanılmaz. Hayatımızın çoğunu gerçekten hatırlamıyoruz. Duygusal değerle vurgulanan parçaları saklıyoruz. Ne zaman karar vermemiz gerektiğini hatırlıyoruz. Uyanık hayatımızın tamamının kaset kaydına sahip olmama eğilimindeyiz. Rutin günlük durumlara verdiğiniz yanıtların çoğunu otomatikleştirdiniz. Oldukça yetkin olan ve çoğunlukla hafızadan pratik yapan, bilinçli düşünceyi veya yürütme işlevini çok az kullanan psikiyatristler tanıyorum. Onlarca yıllık pratik sırasında mesleklerini iyi öğrenmişlerdi. Neyse ki aldıkları karmaşık kararlar hiçbir bilinçli düşünmeyi gerektirmiyordu. Kelimenin tam anlamıyla anılarımızda varız. Dünyanın ortasında durduğunuz, yarattığınız sahne, beyninizin hafıza alanlarında inşa edilir. Düşünceleriniz ve deneyimleriniz şu anda gerçekleşiyor gibi görünüyor, ama değiller. Olayların gerçekleşmesi, beyninizin onları yeniden yapılandırması, verileri silip eklemesi ile gerçekliğin bilinç aşamasında yeniden inşası arasında bir gecikme vardır. Araştırmacılar artık beynin bunu gerçek zamanlı olarak yapmasını izlemek için fMRI tarayıcılarını kullanabilirler. Üç boyutlu bilgisayar görüntüleri olarak gösterilen düşünceleriniz, beyninizin çeşitli bölgelerinden geçen şimşek fırtınalarına, trilyonlarca bitlik verinin dalgalar halinde işlenmesine benziyor.

Gerçekliğinizi inşa etme sürecinin büyük bir kısmı, hayatınız boyunca yaptığınız kalıp eşleşmelerine dayanmaktadır. Beyniniz ona verdiğiniz talimatlara inanılmaz derecede duyarlıdır. Aniden duyulardan gelen verileri filtrelemeyi bırakırsanız ne olacağını düşünüyorsunuz? Peki ya sahnenizde inşa edilen şey, zihnin aldığı duyusal verilere yaptığı ekleme ve çıkarmalara maruz kalmasaydı? Evreni gerçekten duyularınızın size sunduğu şekliyle deneyimlersiniz. Bu satori. Hiçbir yönetici işlev, süper bilgisayara bazı kalıpları filtrelemesi ve diğerlerine ekleme yapması talimatını vermez. Gerçeklik olduğu gibidir. Hiçbir otomatik kalıp eşleşmesi size bir "iyilik" yapmaz.

bulmayı beklediğiniz veya bulmayı arzuladığınız şeye göre gerçeklik. Satori, deneyiminizin şimdiki anında tam ve doğrudan olmak anlamına gelir. Sahnem, kendilik nesnemin oluşturulduğu programlamanın bir kısmını değiştirdi. Bazılarıyla karşılaştırıldığında kendilik nesnem, sahnenin kendisinin ve sahnedeki nesnelerin bir parçası olmayı mümkün kılıyor. Düşüncelerin iç dünyasının olayların dış dünyasından ayrı olduğunu söyleyen işlem talimatları seti yeniden yazıldı. Programlamam artık SE gibi daha yaygın deneyimlere izin veriyor. Evren düşüncedir. Dualite doğal bir durum değildir; deneyimi yorumlamak için kullanılan bir dizi programlama talimatıdır.

Ne düşündüğünüze inanmayın, ne düşündüğünüzü seçin.

Satori'yi tetiklemek

Zihnin tam olarak şu anda olmasını sağlamak ve satori deneyimini teşvik etmek için üç yaklaşım vardır. İlk yol çoğunlukla pasiftir. Kişi, herhangi bir yön veya niyet olmaksızın, düşüncelerin farkındalığa yüzeye çıkmasına izin verir. İkinci yol, düşünceyi agresif bir şekilde seçilmiş bir kalıba yönlendirir ve onu orada tutar. Orta yol, düşünceyi ve dikkati genel bir yönde yönlendirir, fakat aynı zamanda zihne gezinmesi için geniş bir alan sağlar. Bu bir orta yoldur çünkü tam pasiflik ile aşırı kontrol arasındaki uç noktalar arasında hareket eder. Hepsi istenmeyen işlem talimatlarını bellekten temizlemek için çalışır.

İlk yaklaşım, beynin işlem geçmişini yakalamasına izin vererek otomatik süreçlerin programını kademeli olarak kaldırmaktır. Uzun vadeli anıların tam olarak pekiştirilmesi yıllar alır. Beyin, deneyimleri hipokampus adı verilen bir bölgede depolar. Bu alan, uzun süreli belleğin depolandığı korteksteki nöronlara devasa veri yolları ile bağlıdır. Bir deneyimi duyusal veri parçalarına ayırmak ve onu uzun vadeli istikrarlı depolama için bellekteki diğer matrislerle ilişkilendirmek yıllar alabilir. Beyniniz sürekli olarak deneyimlerin pekiştirilmesi üzerinde çalışıyor. Bu hesaplama süreçleri, tıpkı herhangi bir bilgisayar programını çalıştırmanın işlemci zamanı gerektirmesi gibi, iç kaynakları gerektirir. Dünyaya karşı davranış biçimimizin büyük bir kısmı, önceki deneyimleri hafızadaki bazı kullanışlı kalıplara dönüştürmeye çalışmamıza dayanmaktadır. Bu nedenle bazı insanlar hayatlarında ve ilişkilerinde aynı kalıpları tekrarlama eğilimindedir. Zihin henüz işlenmedi

Önceki deneyimler ve halen devam eden konsolidasyon süreci yoluyla çalışmak için dünyadaki deneyimleri kopyalamaya çalışıyor.

Bu ilk yaklaşım en uzun sürenidir. Strateji, bellek birleştirme görevlerinin birikmiş kayıtlarının temizlenmesine yardımcı olmak için yürütme işlevini yardımcı bir işlemci olarak kullanmaktır. Bilgisayarı beyninizin ön kısmına, beyninizin arka kısmındaki otomatik süreçlerin emrine verirsiniz. Bu, meditasyonun en basit ve muhtemelen en eski şeklidir. Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yerde oturuyorsunuz. Alan dikkat dağıtıcı olmamalıdır. Çevreden gelen taleplere kulak vererek daha fazla yaratmak değil, işlem yükünüzü hafifletmeye çalışıyorsunuz. Meditasyon yaptığınız pozisyon çok önemli değil. Vücudunuzdan gelen mesajlarla dikkatinizin dağılmaması için rahat olmanız gerekir. Uzanmak ancak uykuya dalmanızı engelleyebiliyorsanız işe yarar. Meditasyonla ilgili çoğu kılavuz bir çeşit oturma pozisyonu önerir. Bazıları, bacaklarınızdaki ve sırtınızdaki gerilimi azaltmak için kıçınızı biraz yukarı kaldırmak için bir yastık kullanmanızı önerir. Sizin için ne işe yararsa. Sadece gözlerinizi kapatın ve ortaya çıkan düşünce ve duygulara dikkat edin. Daima akan bir bilinç akışınız var. Kendinizle iç diyaloglarınız var, kendinize anlattığınız görselleriniz, hikayeleriniz var. Deneyimlediğiniz şey, beyninizin hangi görevleri işlediğine ilişkin bir veri akışıdır. Duyusal bilgilerimizin parçalarıyla düşünürüz. Bu veri akışı dikkatinize yanıt verir. İsterseniz burayı SE'leri aramak için bir yer olarak bile kullanabilirsiniz.

SE, çevrenizde olduğu kadar düşüncelerinizde de olur.

Burada yönetici olarak göreviniz size bilgi sunmak ve ardından bunun ne kadar önemli olduğuna karar vermektir. Bir düşüncenin ne kadar önemli olduğuna dair talimatlar verirsiniz. Bu düşünceleri yüksek öncelikli olarak işlemeye devam etmesi gerekip gerekmediğini bilgisayarın geri kalanına söylersiniz. Bu meditasyonda karar verme süreciniz pasif kalır. Meditasyonda karşınıza ne çıkarsa onu gözlemlersiniz ve ona hiç önem vermezsiniz. Meditasyonun sana ne sunuyorsa, onun geçip gitmesine izin veriyorsun. Hepsi sadece veri. Bu iki şey yapar. Birincisi, düşüncelere düşük bir duygusal değer atfediyorsunuz. Bu, konsolidasyon için aldığı önceliği azaltır. Bu, işleme taleplerinizi hafifletir. İkinci olarak, bölünmemiş dikkatiniz aslında düşüncelere ek işlem gücü uyguluyor. Bunların farkına vardığınızda, onları uzun vadeli depolamaya koymak daha az zaman alır. En

Oldukça tekrarlayıcı olduğunu düşündüğümüz şeylerden. Bunları meditasyonla işlemek, bilgisayarınızı başka şeyler yapmak için serbest bırakır.

Sonunda beyin, dikkatinizi çeken çeşitli dekor ve nesnelerden yavaş yavaş aşamanızı temizler. Tiyatronuz önceki yapımların hayaletlerinden arınıyor. Düşüncelerden arınmış bir sahneyi deneyimlemek için hafızadaki prodüksiyonlar arasında bir an buluyorsunuz. Yavaş yavaş, bu meditasyon kendilik nesnenizin rolüne dair takıntılı düşünceleri de temizler. Kalıp eşleşmeleri için kullandığınız uzun vadeli kurallar, birkaç dakikalığına askıya alınır.

Hiçbir şey deneyimleyemeyeceğiniz bir an vardır. Bulunduğunuz oda değil, kendinize dair bir duygu, hatta hiçlik kavramını deneyimleyen birinin var olduğu düşüncesi bile. Boşlukta sessiz bir an yaşanıyor. Daha sonra duyularınızdan gelen veri akışı sahneye geri döner. Bu sefer filtreleme ve desen eşleştirme programlaması çalışmadan. Bu sefer sizi ayrı bir varlık olarak tanımlayan programlama olmadan, zaman ve mekan ayrımları olmadan. Her şey bir anda senkronize oluyor çünkü kendi yolunda değilsin. Açıklamalar bu noktada oldukça işe yaramaz. Mutluluk, kozmik bilinç, satori. Deneyimin herhangi bir açıklaması onu tanımlamaya, onu bilinen bir kalıpla eşleştirmeye çalışır. Deneyimin kendisi kısa olma eğilimindedir. Beynin otomatik tepkileri bu noktada zaten programınızın geri kalanını yoğun bir şekilde yeniden başlatıyor. Beden, bilinç aşamasında kim olduğunuzun temsillerine ihtiyaç duyan bir dünyada çalışmak üzere tasarlanmıştır.

Ayrı bir kişi olma deneyimi genellikle ilk önce geri geliyor gibi görünüyor. Bunu, doğrusal zaman ve uzaya dönüş takip ediyor. Bununla birlikte düşünce ve kalıp uyumu geri döner. Birkaç saat veya gün süren bir tür duygusal ve duyusal akşamdan kalmalık vardır. Sanki duyu kanalları bir şekilde temizlenmiş gibi dünya daha parlak ve daha net görünüyor. Lütuf halinden başka hiçbir şeyi tanımamış, aydınlık bir dünyada arınmışlık hissi var. Ve tarif edilemez bir şükran deneyimi var. Bütün bunlar zamanla kaybolur. Deneyim hafızada kalır, ancak yaşam ve dünya deneyimi kısa sürede süreçlerimizi eski kalıplarımıza yakın bir şeye geri döndürür. Eski nöro yollar kendilerini yeniden ortaya koyar, ancak beyninizin sizin için tanımladığı sınırlı süreçler dizisi olmadığınızı bilmekle baş başa kalırsınız.

Kendinizle işbirliği yapmak

Meditasyonun zihinsel sağlık üzerindeki etkilerine ilişkin mevcut araştırmalar, stres yönetimi ve genel işlevsellik üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Meditasyon ve kendimize yüklediğimiz işlem taleplerini azaltmak, psikolojinin sunabileceği en iyi reçetelerden biri olabilir. Ne yazık ki meditasyon kadar zararsız bir şey bile suistimal edilebiliyor. Kişinin içsel aşamasını temizlemenin ve zihni sakinleştirmenin daha kısa ve daha agresif yolları vardır. Bunlardan biri meditasyonda oturup zihne imkansız bir görev vermek, sonra da ondan bunu başarmasını talep etmeye devam etmektir. Yürütme işlevi olarak, odaklanmayı seçtiğiniz sorunları çözmesi için zihne emir verebilirsiniz. Atadığınız soruna gösterdiğiniz dikkat, sorunun hesaplama kaynaklarınızdan alacağı önceliği belirler. Bir soruna ne kadar takıntılı olmayı seçerseniz, ona o kadar fazla veri işleme kaynağı atanır. Normalde bu iyi bir şeydir. Birine aşık olursak, karşılığında onun sevgisini nasıl kazanacağımızı saplantı haline getirebiliriz. Hayatınızda bir hedef belirlerseniz ve onu başarmaya kararlıysanız, başarı şansınız artar. Peki ya bilinçli olarak zihne imkansız bir görev verirseniz?

Zen meditasyonunun araçlarından biri, Koan'ın tefekkür nesnesi olarak atanmasıdır. Koan, sabit bir çözümü olmayan sözlü bir bilmecedir. Usta, öğrencisine "Tek el çırpmanın sesi nedir?" sorusuna cevap verme talimatını verebilir. Öğrenci daha sonra cevaplanamayan bir soruyu yanıtlamaya çalışırken meditasyonda aşırı uçlara gider. Nörolojik olarak teknik son derece mantıklıdır. Zihnin mevcut veri işleme taleplerini temizlemesine nazikçe yardımcı olmak ve hafıza aşamasını yavaş yavaş temizlemek yerine, öğrenci zihni çökünceye kadar aşırı çalıştırır. Nöronlar çok fazla kaynak kullanır. Kaslarınız gibi kan şekeri ve oksijenle çalışırlar. Her gün koşabilirsiniz ve bacaklarınız güçlenir. Çoğu insan, vücutları tamamen tükenene ve yere yığılana kadar koşmaz. Satori'ye Koan aracılığıyla ulaşan insanlarla ilgili hikayeler genellikle onların bilmeceyi çözme konusunda ne kadar aşırı takıntılı olduklarını içerir. O kadar takıntılı hale gelirler ki, zihnin tüm kaynaklarını çözülemez olanı çözmeye yönlendirirler. Nöronlar da yorulur. Anlamlılık deneyimi, daha fazla nöronun sorun üzerinde çalışmak için bir araya gelip ateşlenmesiyle derinleşir. Gelişen ağ, beynin işleme sürecinin geniş alanlarını devralır. Öğrenci, iç sahnesindeki her şey Koan'ı çözmeye gelinceye kadar bir cevap için çabalamaya devam eder. Sonunda tüm kalıp eşleştirme programları bu tek şeye adanmıştır.

sorun. Kendilik nesneleri bile bu modeli çözüp çözemeyeceklerine göre belirlenir.

Çözünürlük yok. Asla böyle bir amaç yoktu. Bu bir hile. Strateji, beynin kendi iç işleyişinin çoğunu bu sorunla ilişkilendirmesini sağlamaktır; böylece nöronlar yeterince tükendiğinde beyin çökecektir. Sahne temizlendi çünkü zihin, onu devam ettirecek nörolojik kaynaklara sahip değil. Tipik olarak, satori'nin Zen hikayeleri, çevreden gelen bazı sıradan duyusal girdilerin tetiklediği patlayıcı deneyimlere sahiptir. Bu, keşişleri meditasyona çağıran bir zilin sesi, bir süpürgenin süpürdüğü bir taşın bir tahta parçasına çarpma sesi ya da ustanın öğrencinin yüzüne bir sandaletle vurduğu hissi olabilir. “Tetikleyici” sebep değildir. Öğrencinin zihni çökmüş, boşluk haline gelmiş ve bireysel programını çoktan çözmüştür. "Tetikleyici" yalnızca sahneye tamamen filtrelenmemiş ve değişmeden giren ilk duyusal girdidir. Bu, diğer hesaplama süreçleri tarafından filtrelenmeyen ilk doğrudan duyusal deneyimdir.

Ben bir Roshi değilim. Eminim gerçek bir Zen öğretmeninin, öğretmene olan ihtiyaç konusunda söyleyecek çok şeyi vardır. Gerçek bir Roshi aynı zamanda denetimsiz bir öğrencinin satoriye ulaşmaya çalışırken karşılaştığı tehlikelere de dikkat çeker. Japonya'da daha modern Koan'lara güncelleme yapmaya karar veren bir Roshi'nin hikayesini duydum. Bir öğrenciye "Hiçbir şey yapmadan Hızlı Treni nasıl durdurursun?" Zavallı adam bu sorunu çözmeye o kadar takıntılıydı ki rayların üzerine otururak treni durdurmaya çalıştı. İyi sonuçlanmadı. Gerçek bir Roshi bunun, denetimli bir ortamda geleneksel talimatlara bağlı kalmanın neden en iyi olduğunun bir örneği olduğunu söyleyebilir. Benim tavsiyem, başlangıçta aşırı bir şey yapmamanızdır. Tren raylarında oturmak kötü bir karar. Kozmik bir vızıltıyı yakalamak için sinir ağınızı çökertmek, kötü karar.

Beyninize iyi davranın. Ona karşı değil, onunla çalışın.

SATORI'YE GİDEN ORTA YOL

Satoriyi tetiklemenin son yöntemi, beyninizin nasıl çalıştığına dair anlayışıma dayanarak bir araya getirdiğim birkaç tekniğin karmakarışık bir halidir. Size, kendi ihtiyaçlarınıza göre uyarlamanız için yeterince prosedür ve rasyonel bilgi vereceğim. Rahat bir oturma pozisyonu seçin. Dik durmak uyanık kalmanıza yardımcı olur. Düzenli bir yer seçin

Rahatsız edilmeyeceğiniz yerde meditasyon yapın. Çevreden gelen beklenmedik ilgi taleplerini azaltmaya çalışıyorsunuz. Tanıdık bir konum, yakında nerede olduğunuzu düşünmek zorunda kalmayacağınız anlamına gelecektir. Çimlerin arasından üzerinize atlayan aslanların olmayacağını bilirseniz, kısa sürede çevrenizle ilgilenmeyi unutursunuz. Boş beyaz bir duvarın önünde meditasyon yapıyorum, gözlerim açık. Zen meditasyon alanları, görsel dikkat dağıtıcı unsurların olmaması için seyrek bir şekilde döşenmiştir. Gözlerinizi açık tutun ki, dikkatiniz dünyada olsun. İç ve dış deneyimlerin senkronizasyonunu sağlamaya çalışıyorsunuz. Gözlerinizi kapatmak aynı zamanda uykuya dalmanızı da kolaylaştırır. Gerektiğinde bir saat boyunca dayanabileceğiniz rahat bir oturma pozisyonu seçin. Rahat bir oturma pozisyonunuz varsa ve hareket etmemeyi, hatta burnunuzu kaşımamayı tercih ederseniz, vücudunuzdan gelen duyumlar yarım saat içinde dikkat dağıtıcı olmaktan çıkacaktır. Beyin, harekete geçmediğiniz tekrarlayan sinyalleri azaltan harika bir mekanizmaya sahiptir. Eğer hareketsiz durursanız, aynı duyu sinyallerini vücuttan beyne yeterince uzun süre gönderirseniz, beyin vücuttan gelen sinyalleri görmezden gelmeye başlar. Rahatlamak, bedeni teslim olmaya zorlamaktan daha önemli görünüyor. Kendinizle çalışın. Senkronize etmek, şeylere sanki sizin isteğinize göre bükülmesi gereken dış nesnelermiş gibi davranmamak anlamına gelir.

Oturma pozisyonunuzda sabit hissettiğinizde, hafif bir süzülme hissine sahip olacaksınız. Bu, beyninizin sizi takip etmeye başlaması ve vücudun bazı tekrarlayan duyusal mesajlarını görmezden gelmesidir. Pranayama meditasyon sırasında enerjiyi yönlendirdiği söylenen nefes egzersizleridir. Beyin aktivitesini düzenlemenin pratik bir yolunu sağlarlar. Nöronlar diğer hücrelere göre iki kat daha fazla oksijen kullandığından, nefesinizi düzenleyerek aktiviteleri düzenlenebilir. Artık her zaman işleri aşırı uçlara götüren insanlar vardır. Beyin aktivitelerini azaltmak için nefeslerini yavaşça yavaşlatmalarını söylerseniz, maviye dönene kadar nefeslerini tutarlar. Buradaki fikir rahat, keyifli bir konfor bölgesinde kalmaktır. Nefesinizi yavaşlatmak ve karnınızın alt kısmından nefes almak doğal olarak kalp atış hızınızı yavaşlatacaktır. Vücudunuz yavaşlayıp rahatladıkça, düşünce akışınızın ürkek ve ısrarlı niteliği de yavaşlar ve dengelenir. Beyniniz kaynak yönetimi konusunda akıllı seçimler yapacak şekilde gelişti. Kritik olmayan veri işleme ile fizyolojik oksijen ihtiyaçları arasındaki seçim göz önüne alındığında, vücudunuzun fonksiyonlarını sağlam tutar. Beyin gereksiz sinirsel aktiviteyi başka bir zamana erteler. Nefesinizi nasıl düzenleyeceğinizi bilmek, beyin aktiviteniz üzerinde anında bilinçli kontrol sağlar. Beyin aktivitesini azaltmak, dağınıklığı ortadan kaldırmanıza yardımcı olur.

sahne. Bunu nazikçe ve rahatsızlık vermeden yapmak, rahatsızlıkla başa çıkmak için daha fazla aktivite oluşturmanızı engeller.

Tüm düşünceleri durdurmak imkansızdır. Zen meditasyon literatürü, bir ustanın 10 saniye boyunca nefesi takip ederek düşünmeyi bırakabileceğini iddia ediyor. O sıralarda insanlar düşünmedikleri için kendilerini tebrik etme eğiliminde oluyorlar... ooops! İşte yine düşünüyorsun! Kendinize imkansız görevler belirlemek, çözdüğünden daha fazla sorun yaratır. Düşünce süreçlerinizin tam bilinçli kontrolüne asla sahip olamazsınız. Beyin her zaman aktiftir. Vücudunuzun sağladığı araçlarla beyniniz ve fizyolojinizle çalışın. Bir vücutta bulunma hissinin çoğunu ortadan kaldırmak için beynin tekrarlayan sinyalleri görmezden gelme eğilimini kullanın. Beyninize gereksiz düşünceyi yavaşlatması sinyalini vermek için nefes üzerindeki kontrolünüzü kullanın. Birkaç seans boyunca nispeten sakin ve rahat bir duruma ulaştığınızda, beyniniz meditasyon yaptığınızda otomatik olarak oraya nasıl geri döneceğini öğrenmiş olacaktır. Orada kalmak için konsantre olmanıza gerek kalmayacak.

Meditasyonun son kısmı düşüncelerinizi nazikçe... hiçbir şeye yönlendirmektir. Bu kısım o kadar kolay değil. Hiçbir şey bir fikir değildir. Gerçekten hiçbir şey düşünülemez. Hiçbir şey düşünmediğinizde, inşa ettiğiniz ve hiçbir şey olarak etiketlediğiniz bir düşünceyi düşünürsünüz. İçsel sahnenizde gerçek bir boş nokta oluşturmaya çalışıyorsunuz. Pasif meditasyonda olduğu gibi her türlü düşünce ve fikir ortaya çıkacak ve dikkatinizi isteyecektir. Göreviniz dikkatinizi tekrar hiçbir şeye yöneltmek. İlk başta, normalde karmaşık bir bilinç akışından çıkıp hiçbir şey düşünmemeye başlayacaksınız ve geri döneceksiniz. Biraz pratik yaparak, yavaş yavaş sahnenizdeki diğer düşünceleri ve içsel nesneleri bir kenara bırakıp hiçbir şey düşünmemeyi başarabileceksiniz. Bu, Koanların çalışma şekline benzer ama çok daha naziktir. Takıntılı bir nitelik yok, zihinsel bir güç yok. Bu sadece kendi kendinize oynadığınız eğlenceli bir oyundur. Bir çözüm bulmak için zihni umutsuz bir mücadeleye zorlamaya çalışmıyorsunuz. Sahnenizdeki dağınıklığı yavaş yavaş temizliyor, ışıkları kapatıyor, zihninizin güvenli ve sessiz tiyatrosunda dinleniyorsunuz. Bir şey düşündüğünü anladığında hiçbir şey düşünmemeye geri dönersin. Sonunda, veri akışı azalır ve hiçbir şey düşünmemekle, hiçbir şey düşüncesinin başlı başına bir şey olmadığını fark etmek ve bunu geride bırakmaya çalışmak arasında gidip gelerek zaman harcarsınız. Yıldızlararası derin uzayı düşünürdüm, aklımdaki yıldızları siler, boşluğun kendisini düşünürdüm. Daha sonra uzayın boyutlarını bile silin. Bunu yeterince uzun süre yapmak sahneyi boşaltır.

içsel bir çöküş yaratarak zihni kapatmak kadar etkili. Bu, zihinsel bir mücadeleden ziyade yavaş bir danstır. Genellikle yaklaşık altı hafta içinde çalışır. Yeniden giriş deneyimimin basit bir duyusal tetikleyicisi vardı. Aptalca, gerçekten. Başparmağım seğirdi ve evren bir bütün olarak yeniden doğdu.

Yedi
Büyük resim

“Zaman sonsuzluğun hareketli görüntüsüdür.” —Platon

OLASILIKLARI ANLAMAK

Savanadaki ata avcımız kendisinin dünyayla bir olduğunu bilse bile, çimenlerin arasında bir yerlerdeki aslan aydınlanmış bir insanı da diğerleri gibi yer. Biz hâlâ hayatta kalmaya çalışan bireysel insanlarız. SE'yi kendinize nasıl tanımladığınız size bir avantaj veya dezavantaj sağlar. Çimlerdeki aslanlar sizinle aynı birliğin parçasıdır ve onların bakış açısına göre onlar evrenin merkezidir. Aslanlar ve etrafınızdaki diğer insanlar sizinle aynı SE aynasına bakıyorlar. Tıpkı sizin gibi kediler de SE olarak düşüncelerini kendilerine yansıtıyorlar. Avantajınız, olup bitenlerin doğasını anlamaktır. Aslan SE üretir ama bundan habersizdir. Onun beyni sizinki kadar karmaşıklığı ve desen eşleştirmesini işleyemez. Aslan ve etrafınızdaki çoğu insan SE'lerin nasıl çalıştığını anlamıyor. İnsanlar eğitilebilir, aslanlar ise genellikle eğitilemez. Bu bölüm size SE'yi bir teknoloji olarak anlamanın temelini oluşturacak bilime dayalı bir evren modeli sunacaktır. SE'nin bir ayna olduğunu bilmek sizi tatmin ediyorsa bu bölümü atlayın. SE'lerin gerçek dünyada tam olarak nasıl mümkün olduğunu bilmek istiyorsanız dikkatlice okuyun. İşte yolculuğun çılgınlaşmaya başladığı yer burası.

Bilgi önemlidir. Doğru uygulanan bilgi güçtür. Çayır atanızın nefesi kesilmiş. Korkuyor ve o kadar titriyor ki zar zor ayakta duruyor. Hayatı boyunca koşuyor. Uzun otların arasında bir antilop olduğunu düşündüğü desen öyle değildi. Duyularının sağladığı olağan kısmi bilgiye saldırmaya karar vermişti. Keskin sopasıyla ileri doğru koştu, var gücüyle çimlere saplandı ve aslanın kafasının yan tarafına vurdu. Boynundaki av muskaları onu korumadı. Ataların ruhları onu uyarmadı. Kabile şamanının ritüelleri oyunu olması gerektiği yere koymadı. Atamız kusana kadar koştu. Aslan onu kovalamadı; uğraşacak kadar et yok

Bugün. Atamız köye döndüğünde şamanın kıçını tekmelemeyi ciddi ciddi düşünüyor. Bu özel atanız ilk bilim adamıydı. Dünyanın gerçekte nasıl işlediğine dair başkalarının sözlerine kulak asmayı bırakmaya karar verdi ve kanıt istedi. Atanız köye geri döndü, şamanı ve kralı kovdu ve dünyanın nasıl çalıştığını öğrenmek için deneyler yapmaya başladı.

Bilim adamı atanız, halkına kabilenin topraklarında çukurlar kazdırdı ve buldukları taş yığınlarını inceleme için kendisine getirdi. İşi bittiğinde elinde bir yığın taş vardı. Onlarla ne yapacağına dair hiçbir fikri yoktu ve çok geçmeden şaman ve kral yeniden işlerine döndüler. SE'lerin ayna olduğunu bilmek, taş yığını yapmaya benzer; tamam, anladım, şimdi onlarla ne yapacağım? Biraz bilgi ekleyin. Kabileniz, günümüzün kabilesi, insanlık muhteşem bir şey yaptı. Yerde delikler kazdılar, buldukları kayaları yeniden düzenlediler, malzemeleri kullanarak aya gidecek uzay aracı yaptılar ve pilotlarını güvenli bir şekilde dünyaya geri getirdiler.

Senkronize Olay

Canlı 365 reklamının son cümlesini yazarken, arka planda internet radyo istasyonu başladı. İlk satırları; "Huston, bu insan için küçük, insanlık için dev bir adım." Ay yüzeyinde konuşulan ünlü ilk sözler.

Evrenin gerçekte neye benzediğini hiç merak ettiniz mi? Tüm evren, yüz milyarlarca galaksi birden mi? Sizler bu büyük birlikteliğin, bütünün küçücük bir parçası da olsa, ayrılmaz bir parçasısınız. Peki mümkün olan en geniş bakış açısından neye benziyorsunuz? Google görsel arama "evrenin büyük ölçekli yapısı." İşte, tüm kozmik görkemiyle evrenin gerçek yapısı. Hatta son 13,7 milyar yıldaki gelişiminin hızlandırılmış animasyonlarını bile görebilirsiniz. Bu geniş görüş bilgisayarların yaratılmasını gerektirdi. Gökbilimciler gökyüzündeki tüm nesnelerin mesafelerini ve konumlarını belirlediler ve bilgileri bir bilgisayara aktardılar. Bilgisayar bize gerçekte neye benzediğimizi göstermek için üç boyutlu bir harita oluşturdu. Görüntüler şaşırtıcı derecede güzel. Milyarlarca galaksi, uzayda geniş şeritler oluşturarak, dünyadaki nöron ağlarına benzeyen yapılar yaratıyor.

beynin. Organik, neredeyse yaşayan bir düzeni ve karmaşıklığı var. Din yerine bilime dayalı spekülasyonlar yapmayı tercih ederim. Gerçek bilgi tekrarlanabilir ve doğrulanabilir. İstatistiksel anlamda da doğru olması muhtemeldir. SE'ler size öğretilen veya inanmayı seçtiğiniz dini mitleri yansıtacaktır. Mesleğim, danışanları inançlarından caydırmak değil, kişisel tercihlerini geri kazanmayı teşvik eder. Benim önyargım ampirik bilime dayanıyor ve bunun bittiği yerde, başkalarınınki kadar yanıltıcı olan kendi inançlarım var. Bilim her zaman şu ya da bu şekilde inançla savaş halinde olmuştur.
Bilimin şu anda gördüğü haliyle evrende kısa bir tur atacağız. Bundan sonra, şu anda doğru olduğuna inandığımız şeyin ardından gelen SE'nin olası açıklamalarına doğru doğrulanabilir izden adım atıyoruz. Hiç inancım yok. Bu beni gerçekte ne kadar az şey bildiğimin gerçeğini anlamaktan alıkoyacaktır. Eğer bilimin mi yoksa dinin mi daha muhtemel gerçeğe sahip olduğunu merak ettiyseniz şunu düşünün: Zamanın başlangıcından beri her din, ilahi ilhamla ve eksiksiz gerçek olduğunu iddia etmiştir. Hepsi kendi evren modellerinin doğrudan Tanrı'dan geldiğini iddia etti. Bize gerçek evrenle ilgili verdikleri her tanım yanlıştı. Geride bıraktıkları yüzbinlerce resim ve tasvirde, peygamber ilan edilenlerin, kurtarıcıların, öğretmenlerin ve kendini ilan eden ilahi temsilcilerin sözleriyle, içinde yaşadığımız evrenin basit bir resmini bırakan kimse kalmadı. O.

ZAMAN DEĞİŞKENDİR

Gerçek zamanla değişmez ama anlayış derinliğimiz değişir. Dogen, her şeyin birliğini Buda doğası olarak ilan etti. Einstein bilimsel yetişkinliğe aynı gerçekle çıkan ilk kişilerden biriydi. Madde ile enerjinin aynı şey olduğunu, ışığın sabit, zamanın ise değişken olduğunu açıklamış ve doğası gereği neredeyse mistik bir birliğe işaret etmiştir.

"Genel görelilik teorisi, fiziksel gerçekliğin sürekli bir alan olarak tezahürünü ima ettiğinden, süreksiz parçacık kavramı temel bir rol oynayamaz; parçacık yalnızca alan kuvvetinin ve/veya yoğunluğunun geçerli olduğu sınırlı bir uzay bölgesi olarak görünebilir. Enerji miktarı özellikle yüksektir." -Albert Einstein

Einstein: Bu isim, deha ve karmaşıklık görüntülerini çağrıştırıyor, ancak bize verdiği temel kavramlar, güzel, neredeyse çocuksu bir merak ve hayal gücünden geliyordu. Dogen bize her şeyin Buda zihni olduğunu söyledi ve

zihin ayrılmaz bir birlikti. Einstein da aynı temel gerçeği ilan etti. Ayrı nesneler diye bir şey yoktur. Uzay, geniş bir doku gibi bir enerji alanıdır. Madde parçacıkları sadece kumaşın hareket halinde olduğu veya bir araya toplandığı alanlardır. Hiçbir şey nesneleri ayırmaz; hepsi bir. Boş alan yok; ayrılık bir yanılsamadır. Einstein'ın dünyaya bir sonraki açıklaması, uzay olan enerji alanı ile onu oluşturan madde arasında bir ayrım olmadığı için madde ve enerjinin aynı şey olduğuydu. Birlik yeniden başını kaldırıyor. Siz, okuduğunuz kitap, şu anda odadaki ışık ve sıcaklık, hepsi aynı enerji, hepsi aynı alanın parçası.

Bizler evrensel enerji alanının lokalizasyonlarıyız.

Çevrenin bana, hakkında yazdığım materyali gerçek zamanlı olarak yansıtan ve örnekleyen SE'ler sağlamasının, herhangi bir özel yetenek veya manevi durumla hiçbir ilgisi yoktur. Daha iyi anlarımda kendimi çevremden ayrı düşünmemeyi öğrendim. Sonuç olarak, bazen öyle olmadığımın farkındayım. SE'ler hatırlatıcıdır.

AÇIKLAYICI KURGU

Tavşan deliğine inmek üzereyiz. İnternette araştırırsanız SE'lerin nasıl çalıştığına dair insanların çeşitli teorilerinden bahseden bloglar bulacaksınız. Çoğu saçma. Çoğu, SE'leri eski manevi mitolojileri kullanarak açıklamaya çalışıyor veya onları destekleyecek ampirik verilerden daha azına sahip olan etkiler ve enerjiler hakkında spekülasyon yapıyor. Çoğu SE modeli başarısız oluyor çünkü ya dini bir mitolojiden ya da eskimiş bilimden hareket ediyorlar.

Çoğu SE modeli, kişinin nasıl çalışması gerektiğini düşündüğünün yansımasıdır.

SE genellikle fanteziyi doğru ya da yanlış onlara geri yansıtarak insanlara uyum sağlar. İyi deneysel bilim genellikle cevaplarla başlamaz. SE nasıl çalışır? gibi sorularla başlar. Daha sonra bilineni alır, bilinmeyenden açıkça ayırır ve neler olabileceğine dair iyi bir hikaye oluşturur. Bu hikaye açıklayıcı bir kurgudur. Tüm bilgileri hesaba katar ve ardından iyi bir tahminde bulunur. Daha sonra bu hikaye deneylerle test edilerek neyin gerçek olduğu ortaya çıkar. Gerçek önemlidir çünkü nasıl olacağına dair tahminler yapmamızı sağlar.

gerçeklik aslında işe yarıyor. Bu muhallebinin içindeki kurbağa, dinler gibi açıklayıcı kurgulardır, faydalı olması için doğru olması gerekmez. Çoğu dinin tamamen hayal ürünü olduğuna ve çoğu dinin doğası gereği faydalı ve yararlı olduğuna inanıyorum. Gerçekte yanlış olsa bile uygarlığın var olmasına olanak sağlayan toplumsal modeli ve kişisel yönelimi veriyorlar. Sunmak üzere olduğum SE hakkındaki açıklayıcı kurgunun, önemli bir farkla, SE hakkındaki diğer açıklayıcı kurgulardan daha fazla geçerliliği yoktur. Kendi SE'nizi oluşturmak için bunu kullanarak kişisel olarak test edebilirsiniz. Bu, açıklamanın doğru olduğunu kanıtlamaz, sadece faydalıdır. Bu noktadan sonra size gerçek bir açıklama değil, iyi bir hikaye anlatacağım. Umarım bu hikayeyi hem eğlenceli hem de faydalı bulursunuz.

ZAMAN VE MEKANIN EVRİMİ

Isaac Newton bize evrenin ilk gerçek bilimsel modelini verdi. Tüm cisimler matematiksel olarak tanımladığı hareket ve yerçekimi yasalarına göre hareket eder ve tahmin değeri olan bir model sunar. Onun modeli, nesnelerin birbirinden ayrı, "boş" uzayda olduğuna ve yerçekiminin, aralarında belirli bir mesafeye etki eden gizemli bir kuvvet olduğuna inanıyordu. Newton'un 17. yüzyıl modeli, devasa bir saat mekanizması gibi hareket eden bir evreni tanımlıyordu. Yer çekiminin tam olarak ne olduğunu bilmiyordu ama etkilerini anlattı. Evreni yönetmek için ruhsal güçlerin yaratıcısına ihtiyaç yoktu; bilinebilir yasaları olan bir makineydi. İnsanların çoğunluğunun evrene bakış açısı hâlâ bu şekildedir. Bu mekanik görüş SE'de başarısız olur çünkü sizi etrafınızdaki SE'ye bağlayan "kuvveti", yerçekimsel "enerjiyi" aramaya bırakır. 20. yüzyıla ilerlemenin zamanı geldi.

Einstein yerçekimi problemini çözdü. Yerçekimi kuvveti yoktur. Nesneler arasında ayrı bir enerjinin hareket etmesi anlamında değil. Bir trambolin hayal edin. Kenarlarına tutturulmuş yaylarla düz bir şekilde gerilmiş güçlü bir kumaş parçasından yapılmıştır. Kumaşın bizzat uzayın dokusu olduğunu hayal edin. Bu, tüm maddenin, yani evrenin "tüm kumaşının" yapıldığı alandır. Trambolinin ortasına ağır bir bowling topu yerleştirin. Topun ağırlığı merkezde bir çöküntü yaratır. Kumaştaki eğri topun yakınında en diktir ve kenarlarda tekrar neredeyse düz hale gelir. Tebrikler, artık yer çekiminin nasıl çalıştığını anladınız. Yerçekimi uzayda etkili olan bir kuvvet değildir,*dır-dir*uzay. Herhangi bir nesnenin, örneğin bir gezegenin kütlesi, çevredeki uzay dokusunu büker. Sanki meseleyi yaratmak içinmiş gibi

gezegenin uzayı bir düğüm haline getirmesi gerekiyordu. Düğüm çevredeki kumaşın şeklini bozar ve yakındaki nesnelerin düşebileceği bir çöküntü oluşturur. SE sizden yayılan bir kuvvetten kaynaklanmaz. Varlığınızın enerjisi zamanın yapısında eğrilikler üretiyor. Zamanı bükecek kadar güçlü olduğunuz fikrinin kulağa tuhaf ve çirkin geldiğini içtenlikle umuyorum. Bunun nasıl mümkün olduğunu anlamadan, olması gerekir. Savanadaki kamp ateşinin başında ata avcımız, yeniden görevlendirilen kabile şamanının vizyonlarını dinliyor. Şaman, insanların bu kaya yığınlarını, insanları aya uçuracak roketlere dönüştürebilecek kapasitede olduklarını söylüyor. Açıkçası şaman delirmiş.

Yani, cahil atalarımızın birlik ve tek varlık hakkındaki tüm o mistik saçmalıklarının sonuçta doğru olduğu ortaya çıktı. Boş uzay boş değildir ve hatta bükülebilir. Tavşan deliğinden aşağıya atılacak bir sonraki adım, zamanın nasıl işlediğine dair düşüncelerinizi bırakmaktır. Newton'a göre zaman bir sabitti; evrenin her yerinde aynı şekilde ilerledi. Zamanın evrensel bir sabit olması gerektiği 17. yüzyılda, dünyanın düz olduğu 3000 yılındaki kadar açıktı.M.Ö. Her ikisi de hatalıydı. Zaman bir değişkendir ve hızı değişir. SE'ler tamamen zamanın nasıl hareket ettiği ve olaylar arasındaki ilişkileri nasıl değiştirdiği ile ilgilidir. Zamanın yalnızca duvardaki saat, her seferinde bir an, sabit, doğrusal, sıkıcı, değişmeyen, Newton tarzı saat mekanizması olduğuna inanmakta takılıp kalırsanız, aynı eski taş yığınıyla oynuyorsunuz demektir. atalarınız sıkışıp kalmıştı.

İnsanlar genellikle ışık hızına yaklaştığınızda işlerin tuhaflaştığını duymuşlardır. Yüksek hızlarda yolculuk yaptığınızda zaman yavaşlar. Örnek: Orta yaşlı bir adam, uzayda yolculuk yapmak için dünyayı terk etmeye karar verir. Yolculuğunun tamamlanması 60 dünya yılını alacak ve arkasında küçük bir oğul bırakacaktır. Gezgin gidiş-dönüş yolculuğunu ışık hızına yakın bir hızda yapar. Gezgin için zaman çok daha yavaş geçiyor, dolayısıyla onun için yalnızca birkaç ay geçmişken, dünya üzerinde 60 yıl geçmiş. Oğlunun artık kendisinden daha büyük olduğunu bulmak için geri döner. Baba için geçen zamanın hızı, oğlu için geçen zamanın hızından farklıydı. Kara deliğe düşemeyeceğinizi biliyor muydunuz? Yaklaştıkça zaman yavaşlamaya başlıyor. Bir nesne çok yaklaştığında neredeyse zamanda durur, o kadar yavaş hareket eder ki merkezdeki teorik tekilliğe ulaşması için sonsuzluk geçmesi gerekir. Zaman, kafanızda ayaklarınızdakinden farklı bir hızda akar. Her şey göreceli. Sahip olduğunuz enerji miktarıyla orantılıdır. Zaman tam anlamıyla yanınızdan geçiyor. Zaman saniyede 186.000 mil hızla hareket ediyor; hızı bu

ışık. Uzay, zaman dediğimiz bir boyutta genişliyor. Zaman gerçek bir boyuttur. Biz uzayın üç boyutlu olduğunu, zamanın ise dördüncü boyut olduğunu düşünüyoruz. Işık hızına yaklaştığınızda zaman yavaşlar çünkü zamanın geçiş hızına yetişiyorsunuz. Fiziksel evrenin zaman içinde genişleme hızına yaklaşıyorsunuz. Hareket, zamanda geçtiğiniz hızı değiştirir.

Işık hızına yaklaşmak için çok fazla enerji gerekir. Ne kadar hızlı gidersen o kadar ağırlaşırsın; sizi hızlandırmak için harcadığı enerji kütlenizin bir parçası haline gelir. Bu nedenle kurşunla vurulmak, evinizin anahtarını ayağınıza düşürmekten daha fazla hasar verir. Mermi hareket halindeyken daha ağırdır. Şöyle diyebilirsiniz: “Bu çok saçma. Bu, eğer daha fazla tartılırsam, bunun gerçekten hızlı hareket etmekle aynı olacağı anlamına gelirdi. Bu mantıkla, sadece daha ağırlaşarak zamanı yavaşlatabilirim.” Tekrar tebrikler. Artık Einstein'ın genel görelilik teorisini anlıyorsunuz. Uzayı büktüğünüzde zamanı da bükersiniz. Zaman ve mekan birdir. Bizimkinden daha ağır bir gezegende vücudunuzun kütlesi daha büyük olurdu. Yakınlıktan dolayı göreceli kütledeki bu artış aslında zaman içindeki geçiş hızınızı değiştirir. Alan ne kadar güçlü olursa göreceli zaman hızı da o kadar yavaş olur. Bu durum yeryüzü için de geçerlidir. Son derece hassas iki atom saati birbiriyle senkronize edildi ve ardından biri, bir uçakta birkaç bin fit yükseklikte birkaç saat boyunca uçtu. Bir araya getirildiklerinde farklı zamanları gösteriyorlardı. Farklılıklar son derece küçüktü ama prensibi göstermeye yeterliydi. Teorik olarak, dünyanın yerçekimi alanındaki konum farkından dolayı zaman, başınızda ayaklarınızdakinden biraz farklı bir hızda hareket eder. Aradaki fark küçüktür, ancak bu, zamanın genellikle düşündüğümüz kadar sabit değil, değişken olduğunu gösterir.

UZAY, ZAMAN VE SE

Tüm evreni temsil eden o kağıt parçasını tekrar parçalayalım. Önünüzde bir parça düz beyaz kağıt varmış gibi davranın. Ellerinizdeki evrene dair tanrısal bakışınızın tadını çıkarıyorsunuz. Artık bir kağıt parçasının sadece uzay değil, aynı zamanda zaman olduğunu da biliyorsunuz. Uzay ve zaman bir birliktir. Artık tüm uzayı ve tüm geçmişi, bugünü ve geleceği ellerinizde tutuyorsunuz. Bu ince tabaka, bu kumaş zar, biz minik ölümlülerin yaşadığı yerdir. Bir an için çarşafın gerçekten düz olduğunu, sadece iki tane olduğunu varsayalım.

uzayın boyutları. Bu düz evrende yukarı ve aşağı diye bir şey yok. Bu düz evrende yaşayan insanların herhangi bir şeyin altından ya da üstünden geçmenin mümkün olduğuna dair hiçbir fikri yoktur, bu düşünülemez. Düztopraklılar birbirlerinin etrafından dolaşmak zorundalar. Bilim, nesneleri bir olaya göre tanımlar; çeşitli enerjiler bir an için bir araya gelerek bir şeyin bir şekilde davrandığı izlenimini verir. Düz evrenimizde olaylar nesnelerdir. Düzyerliler çevrelerindeki olayları sayfa üzerinde zamanda hareket eden nesneler olarak görüyorlar. Onlar için sebep-sonuç, nesnelerin nereden geldiğini ve hareketin onları ileriye taşıdığını görmektir. Uzay ve zaman birdir. Tanrısal bakış açınızdan, kağıdın üzerine bir kalem ucu koyduğunuzu hayal edin. Bu durum zar üzerinde yaşayan Düztopraklılar için büyük bir heyecana neden oluyor. Üç boyutun varlığına dair hiçbir fikirleri olmadığı için onlara sanki bir nesne, bir olay birdenbire ortaya çıkmış gibi geliyor. SE bize böyle geliyor. Olay evrenimizde izlenebilir bir sebep ve sonuç olmadan ortaya çıkıyor. SE bir olaydır, anlamı vardır, fark ederiz ama buraya nasıl geldi? Kalemin ucunu kaldırın. Düztopraklılar için zardaki nesne/olay kaybolur. Düztopraklılar'ın en iyileri ve en zekileri daha sonra ne olduğu hakkında spekülasyonlara girişir. Flatland bilim adamları, olayı yaratmak için tüm Flatland zaman ve mekanını değiştirmenin ne kadar enerji gerektirmesi gerektiği konusunda spekülasyon yapıyor. Gerçeği bu kadar saptıran güç ve zeka, Düztopraklıları şaşkına çeviriyor. Onların iki boyutlu fiziğine göre, böyle bir başarıya ulaşmak gerçekten kozmik miktarda enerji gerektirir. Bir Flatland psikoloğu, zihinlerinin bu tür olayları anlayamadığını öne sürüyor. Bu Flatland SE'nin nedenlerinin Flatland zaman ve uzayının dışından geldiğini doğru bir şekilde tahmin ediyor.

Şimdi gerçekten Düztopraklıların kafasını karıştıracağız. Tanrıların kalemini bırak. Bunun yerine bir koni tuttuğunuzu hayal edin. Koninin ucunu tekrar kağıda dokundurun. Daha önce olduğu gibi, Düztopraklılar için birdenbire bir olay ortaya çıkıyor gibi görünüyor. Koniyi kağıdın içinden yavaşça indirmeye başlayın. Ekstra boyut, kağıdı rahatsız etmeden geçmesine izin veriyor; şimdi zaman ve mekanda delikler açmak istemeyiz, değil mi? Düztopraklılar için kağıt üzerinde SE olayının göründüğü alan genişleyerek bir olaylar çemberi haline geliyor. Koni alçaldıkça olaylar çemberi daha kapsayıcı hale gelir. Koninin şekli kağıt üzerindeki SE olaylarının deseni haline geliyor. Düztopraklılar yalnızca iki boyutta görebilirler. Olaylarda dairenin şeklini görebilirler, ancak değişikliklere neden olan nesnenin genel şekli hakkında hiçbir fikirleri yoktur. Olayları görüyorlar ama olaylara sebep olan nesneyi göremiyorlar. Ne zaman

Koni, zaman ve uzayın kağıt versiyonunun tamamını geçtikten sonra SE aniden durur. Düztopraklılar'ın iz bırakacak hiçbir nedeni yok, kağıt üzerinde hiçbir iz kalmadı. Bu, tanrılar ve ruhlar hakkında konuşmaya başladıkları zamandır.

ARKETİPLER VE DÜŞÜNCE FORMLARI

Bir süreliğine tekrar Jung hakkında konuşacağız. Arketipler. Tanrıların konisi, kağıttan geçerken olayların ana hatlarıyla çizdiği şekil etrafında kümelenmesine neden oldu. Jung yarı doğru anladı. Arketipleri, SE'nin anlam kalıpları halinde etraflarında kümelenmesine neden olan nesne benzeri "şeyler" olarak düşünüyordu. Bunları yaratılışın temelindeki şeyler olarak gördü ve evrensel modeller oluşturdu. Bu fikri biraz küçültelim ve onlara yeni bir isim verelim.

Bu nesneler, yani az önce oynadığınız koni, düşüncelerdir. Mistikler bunlara düşünce formları diyor. Bir düşünceyi alın ve onu kendi kütlesi ve enerjisi olan bir nesne olarak düşünün. Biçimi olan bir düşünce, bir düşünce biçimi; seçiminizi yapın. Aydınlanma, düşüncesinin tamamının evrensel zihinde olduğunu söyler. Düşünce biçimleri evrensel değil, yereldir. Bunları zihinsel aktivitenizle yaparsınız. Fiziksel objelerden daha fazla boyuta sahiptirler ve etrafınızda SE etkilerine neden olurlar. Evet, bu sizin fiziksel evrenin dışındaki boyutlarda var olduğunuz anlamına gelir. Sen hissedebildiğinden çok daha fazlasısın.

Bir parçanız zaten zaman ve mekan sınırlarının dışında faaliyet gösteriyor.

Ancak ne yazık ki bu bizim evrensel yaratıklar olduğumuzu kanıtlamıyor. Çok gerçek sınırlarımız var. Fiziksel bedeninizdeki enerji kendi çekim alanını yaratır. Sadece var olarak uzay-zamanı büküyorsunuz. Teorik olarak uzaydaki bu küçük eğri, nesnelerin evrendeki hareketini etkiler. Hatta vücudunuzun aya, güneşe veya uzak bir galaksiye ne kadar kuvvet uyguladığını bile hesaplayabilirsiniz. Ancak gerçekçi olmak gerekirse, etki o kadar küçüktür ki, sayıyı bir kağıda sığdırmak için bilimsel gösterim gibi matematik hilelerini kullanmanız gerekir. Jung'un arketiplerle ilgili düşüncesi evrenseldi. SE'leri oluşturan ekstra boyutlu nesneler fikri, sanki bu tür nesnelerin evrensel olması gerekiyormuş gibi görünüyor. Bunların evrensel düşünceler, evrensel düşünce biçimleri, arketipsel düşünce biçimleri olması gerekirdi. Bu onları evrensel olarak büyük ve güçlü kılıyor, değil mi? Yakınında bile değil.

Az önce oynadığınız koniyi hatırlıyor musunuz? Önünüzdeki evrensel kağıdın devasa, futbol sahası büyüklüğünde olduğunu varsayalım.

koni avucunuza sığar. Koniyi tekrar kağıdın içinden geçirin. Yalnızca koninin dokunduğu küçük alan Düztopraklılar için SE olaylarını oluşturdu. Futbol sahası büyüklüğündeki kağıt evrenin geri kalanı etkilenmedi. SE'ler yerel olarak üretilir. Etrafınızda odaklanan düşünce formlarınız bu etkiye neden olur. Koninin iki boyutlu kağıda göre daha fazla boyutu vardır. Düşünceleriniz, hissettiğiniz dört boyutlu fiziksel evrenden daha fazla boyuta sahiptir. SE'yi yaratmak için tüm evrenin modelini hareket ettirmenize gerek yok. Kağıdın yalnızca içinde bulunduğunuz küçük alanını etkilemeniz yeterli. Jung yanılmıştı.

Arketipler evrensel değildir. Onları sen yapıyorsun. Yerelleştirilmişlerdir,
geçici, düşünce formları.

Aptal Sicim Teorisi

“Tamam” diyebilirsiniz; "Bilim neden bize bu ekstra boyutlardan bahsetmiyor?" Bilim bir süredir ekstra boyutlardan bahsediyor. Sicim Teorisi olası "her şeyin evrensel teorisi"nin en son yarışmacılarından biridir. Sicim Teorisi adı, modelin atom altı parçacıkları enerji döngüleri olarak tanımlama girişiminden gelmektedir. Bir müzik aletinin telleri gibi. Bu döngüler çeşitli frekanslarda titreşir. Titreşim biçimleri, ne tür bir parçacık gibi göründüklerini belirler. Bir Sicim Teorisi fikri, bu ilmeklerin, ipliklerin kumaşa dikilmesine benzer şekilde üç boyutlu zaman ve uzayda dikildiğini belirtir. Bunu yapabilmek için sicimlerin fiziksel düzlemden daha fazla boyutta var olması gerekir. Flatland'i hatırla. Bu düzleme bir ilmek dikmenin tek yolu, ilmekin üç boyutlu olması olacaktır. Döngünün iki boyutlu düzlemden geçebilmesi için bir "yukarı ve aşağı" olması gerekir. Matematiksel modeller dörtten fazla boyutta meydana gelen nesneleri ve olayları tanımlayabilir. Sicim Teorisi evrenin 11 boyutlu olduğunu beyan eder. İşler daha da tuhaflaşıyor; bu boyutlardan bazıları sicimlerin kendisi kadar küçüktür. Baktığınız atomlardaki parçacıklar, Flatland kağıdımız gibi, atom altı topaklara parçalanmış minik evrenlerden oluşuyor. Ekstra boyutların evren boyutunda, kozmik şeyler olması gerekmez. Onlar da bizim gibi yereldirler. Bizim gibi minik. Bizim gibi tüm boyutlara ayrılmaz bir şekilde bağlı. SE'yi yaratmak için gereken ekstra boyutlara sahip olmak için düşünce formlarınızın evrensel olması gerekmez.

Siz birden fazla evrensiniz. Bir an için kağıt evrene dair tanrısal görüşünüzü yeniden düşünün. Önünüzdeki çarşafın sadece iki boyutu var, kalınlığı yok. Buna membran diyelim. Kağıdın elastik ve esnek olduğunu hayal edin. Tanrısal güçlerinizi kullanarak zarı bükebilir, kıvrımlar yapabilir ve katlayabilirsiniz. Membranı tüm dış kenarlar birbirine değecek şekilde büktüğünüzü varsayalım; onu bir küreye dönüştürdünüz. Düzülkeliler'in iki boyutlu evrenlerinin artık bir sabun köpüğü şeklinde olduğuna dair hiçbir fikri yok; kavisli zaman ve uzaydan oluşan ince bir zar. Sicim Teorisi bize evrenimizin büyük patlamadan şişmiş bir balon olduğunu söylüyor; 13,7 milyar ışıkyılı çapında, ışık hızında genişleyen bir balon. Zaman içinde ışık hızında genişleyen bir zar üzerinde yaşıyoruz. Pazar Okulu'nda çocukken, "Eğer Tanrı her şeye gücü yetiyorsa, Tanrı kendisinin kaldıramayacağı kadar büyük bir kaya yaratabilir mi?" gibi can sıkıcı sorular sorardık. Bilim insanları da benzer soruları soruyor: "Eğer büyük patlamadan önce evrendeki tüm enerji tek bir noktada olsaydı, özel ve genel göreliliğin gerekleri nedeniyle zaman dururdu. Peki büyük patlamadan önce ne oldu? Zaman ve mekân olmasaydı, ondan önce ne vardı? Eğer uzay ve zaman, yani 11 boyutu da büyük patlama genişledikçe yaratıldıysa, neye doğru genişliyordu?”

M- VE N-UZAY

M-Teorisi, Sicim Teorisinin büyük patlamadan önce olanları açıklamaya çalışan bir yönüdür. Evrenimizin, fiziksel evrenden daha fazla boyuta sahip olan “M-Uzay”da yüzen genişleyen bir baloncuk olduğunu öne sürüyor. Bir odada yüzen bir sabun köpüğü hayal edin. Biz balonuz, oda ise M-Space. En azından şu anda bir savaş arabasıyla odanın öbür ucuna taşınmıyoruz. Peki balonumuz oraya nasıl ulaştı? M-Space kelimenin tam anlamıyla sonsuz olabilir, başlangıcı ve sonu olmayabilir. Hayal edebileceğimizden daha fazla zaman ve uzay boyutuna sahip olacaktır. Hangi boyutta tavuk veya yumurtanın önce geldiğine dair sonsuz bir tur başlatmamak için M-Space'in kökenlerini bir kenara bırakacağız. M-Space modeline göre ortalıkta dolaşan tek zar biz değiliz. Orada enerji zarları tek noktalarda çarpışabilir. Bu, “büyük patlamalara” yol açan kozmik enerji salınımlarına neden olur. Bu çarpışmalar, içinde yaşadığımıza benzer kabarcık zarlarını patlatır. Bizim evrensel baloncuğumuz muhtemelen M-Uzay'da dolaşan tek balon değildir. Tıpkı bizimki gibi 13.7'nin ötesinde yüzen birçok evren olabilir.

Baloncuğumuzun milyarlarca ışıkyılı sınırındayız ve hatta bir gün baloncuğumuzun bir başka balonla çarpışmasına veya birleşmesine bile maruz kalabiliriz.

Açıklayıcı kurgular hayal gücü için harika başlangıç noktalarıdır. Kısmi modeller ve doğrulanmamış bilgilerle hızlı ve gevşek bir şekilde oynadığımızı anladığımızda, kendi olasılık dünyalarımızı yaratabiliriz. M-Teorisi modellerinden bazıları, M-Space'in içinde çok fazla zar evreni olabileceğini, M-Space'in ara sıra kabarcıkların bulunduğu boş bir alandan ziyade köpüğe benzeyebileceğini öne sürüyor. Ancak şizofren bir danışan evrenin Tanrı'nın köpük banyosundaki bir köpük olduğuna inanırsa, bunu psikotik bir semptom olarak kabul ederiz. Danışanın fikirlerini matematikte ifade edebilme avantajı yoktur. İyi bilim insanları, bilim ile felsefenin nerede buluştuğu ve birbirini bilgilendirdiği konusunda çok düşünürler.

Görünüşte geride kalmayacak gibi görünen M-Teorisi, şimdi başka bir ekstra boyutlu modelle bir adım öne geçiyor. N-Uzay'da sonsuz sayıda alternatif olası evren mevcuttur. Tam da bilimin bundan daha yabancı olamayacağını düşündüğüm sırada, insanlığın en iyi fizikçileri bize Elvis'in kelimenin tam anlamıyla hâlâ konserler verdiği paralel evrenlerin var olduğunu söylüyorlar. N-Space, olayların zaman içinde ilerlemesinin nasıl mümkün olabileceği sorununu çözüyor. N-Space, hepsi paralel evrenler olan sonsuz sayıda zar olduğunu belirterek varoluşun olası olaylar arasında nasıl gezindiğini açıklamaya çalışıyor. Her paralel zar zaman içinde olası bir an'dır. Elvis'in hâlâ şarkı söylediği paralel zar ne kadar uzakta? Yakın, çok yakın. Tüm paralel zarlar aynı bağıl uzayda birbirleriyle birlikte bulunurlar. Farklı düzlemlerde bulunan iki nesne, farklı enerji alanlarının lokalize yoğunluklarından oluştuğu için, aynı anda, birbirleriyle etkileşime girmeden aynı uzayda var olabilir. Sicim Teorisi, bu varsayımı, hepsi farklı zarlarda bulunan, aynı uzayda var olan, ancak birbirleriyle yalnızca minimum düzeyde etkileşime giren sonsuz sayıda fiziksel evrenin olabileceğini tahmin etmek için kullanır. Fiziksel açıdan mesafe, maddenin mümkün olan en küçük kuantumunun çapına eşdeğerdir.

Fiziksel evrende yerçekimi, bir nesnenin kütlesi uzayı eğdiğinde meydana gelir. M-Space'te bir nesne varsa, o da zamanı büker. Oynadığınız tanrıların konisi bir M-Space nesnesiydi. Geçmiş ve gelecekteki olaylar M-Space nesnesinin etrafında toplanıyor. Bunlar gerçekte evrensel değişiklikler değildir. Jung'un önerdiği gibi arketipsel değiller, sadece ekstra boyutlular. Onlar yereldir. Onlar senin

düşünce formları. Düşünceleriniz zaman alanlarına, fiziksel uzaydaki konumlara odaklanır. Bu M-Space nesnelerinin etrafında kümelenen olaylar SE'dir.

Şu anda bunu yapıyorsun.

Düşünceleriniz, tüm fiziksel zaman ve uzayı destekleyen M-Uzayını hafifçe büker. En azından bu felsefi model için bile fazlasıyla mantıksız bir ses; Sicim Teorisi şu anda evrenin kütlesinin büyük bir kısmının “karanlık madde”ye bağlı olduğunu belirtmektedir. Karanlık madde aslında karanlıktır; doğrudan ölçemeyiz. Sadece yerçekimi etrafındaki görünür maddeyi etkilediği için tespit edilebilir. Evrenin kütlesinin büyük kısmı karanlık maddedir. Karanlık maddeden gelen yerçekimi, toz ve gaz bulutsularından galaksiler oluşturdu. Daha da tuhafı, Sicim teorisi, yerçekiminin boyutsal zarla sınırlı olmayabileceğine inanıyor. Yerçekimi kuvvetlerin en zayıfıdır, aslında o kadar zayıftır ki manyetizmanın 1×10 üzeri 39. kuvveti kadar zayıftır. Bu inanılmaz zayıflığın bir açıklaması, yerçekiminden sorumlu parçacığın, yani gravitonun (ki bunu şimdiye kadar hiç kimse kanıtlamanın veya çürütmenin bir yolunu görmemiş veya düşünmemiştir), fiziksel düzlemimize diğer parçacıklar gibi "dikilmemiş" olmasıdır. Graviton çok daha zayıf olmayabilir, sadece bizimki gibi birçok zardan geçiyor ve enerjisinin büyük bir kısmı aynı anda birçok paralel evrene dağıtılıyor olabilir. 10 milyar dolarlık yüksek enerjili parçacık hızlandırıcı CERN'in umutlarından biri, evrenimizi terk etmelerini sağlayacak kadar çok çarpışma enerjisine sahip gravitonlar yaratmaktır. Bilim, paralel olasılıklarla iletişim kuracak yerçekimi tabanlı telefonlar hakkında spekülasyon yapıyor. Sizin tarafınızda Elvis konserine bileti olan var mı?

AYNI ANDA BİRDEN FAZLA MUHTEMEL EVRENDE VARSINIZ

SE model trenimizin muhtemelen gerçek fizik istasyonundan ayrıldığı ve eğlencenin gerçekten başladığı yer burasıdır. Aynı anda birden fazla olasılıkta varsınız. Fizik ve bilimkurgu, içinde başka bir kopyamızın da var olduğu paralel olası evrenler hakkında spekülasyonlar yapıyor. Ne zaman bir Bilim Kurgu dizisinin konusu tükense, karakterleri paralel bir evrene atlayarak kendilerinin kötü ikiz versiyonlarıyla ya da değiştirilmesi gereken alternatif bir paralel gelecekle yüzleşirler. Bunu hayatınızın her anında yapıyorsunuz. Doğa her zaman insanın hayal gücünden daha zarif ve etkilidir. Biz

bu paralel zarların ayrı olduğunu hayal edin. Bir şekilde aralarındaki mesafeyi atlamamız gerekecekti. Bundan çok daha kolay. Siz kopyalar veya varyasyonlar değil, aynı anda sonsuz sayıda olasılık üzerinde varsınız. SE bu olasılıklar arasında gezindiğinizde gerçekleşir. Desenleri eşleştirmek için geliştirilmiş doğal bir yerleşik bilgisayarınız var. Aynı zamanda olasılık boyutlarında da geziniyor. Beni her şeyle ve her şeyin olası tüm varyasyonlarıyla bir yap.

N-Uzay'da olasılık, uzay ve zamanın bir boyutu haline gelir. Zaten N-Uzayda hareket ediyorsunuz çünkü evrenin tüm boyutlarıyla bir birlik olarak var oluyorsunuz. N-Uzay'da olası bir evren ile diğeri arasındaki mesafe tam anlamıyla bir mesafe ölçüsüdür. SE'ler, N-Uzay'da beklenmedik olayların bir kombinasyonunun gerçekleştiği bir noktaya seyahat ettiğiniz için gerçekleşir. Olasılıkla seyahat ettiniz. Yarı tanrısal bir güç için bu nasıl bir şey! Vay, paralel olasılıkta ne kadar uzağa ve hızlı gidebiliriz? O kadar da uzak değil maalesef. Çok fazla yerçekimi üretmiyoruz ve çok hızlı hareket etmiyoruz. Ayrıca olasılık olarak çok uzaklara yolculuk etmiyoruz. Önümüzdeki birkaç saat içinde bu bölümü bitirebilirim veya yürüyüşe çıkabilirim. Şu anda bilgisayarımın başında oturduğum yerden her iki olasılığa olan mesafe çok kısa. Her iki olay da olasılık açısından yakın, N-Uzay'da kısa bir mesafe. 80 yaşıma geldiğimde şu anda yaptığım yazılardan dolayı Nobel ödülü ya da Hugo ödülü alabilirim. Bu çok uzak bir fikir! Kelimenin tam anlamıyla, bu olaylardan herhangi birine ulaşma olasılığı açısından mesafe çok büyük.

Uzayda hareket eden gezegenlere çok benziyoruz. Minik kütlemiz etrafımızdaki uzay-zamanı biraz eğiyor. M-Space'deki bu eğri, olayların biraz da olsa etrafımızda kümelenmesine neden oluyor. Biz de yörüngedeki gezegenlerin yaptığı gibi uzayda hareket ediyoruz. N-Space'in olasılıkları üzerinden ilerliyoruz. Gezegenler dönüyor ve sallanıyor, yörüngedeki yönleri biraz değişiyor. Dikkat odağımızı değiştiririz, olasılık içindeki yolumuzu biraz değiştiririz. Bu "birazcık"ı nasıl yaratacağınızı bilmek, yaşam boyunca yapacağınız yolculuklarda size büyük bir avantaj sağlayabilir. Tüm bu dünya dışı Fizik 101'in bir amacı var. Etrafınızda olup bitenler hakkında düşünmenize olanak sağlar. Size işe yarar açıklayıcı bir kurgu sunar; SE bir aynadır. "Tamam, benim." “Şimdi ne olacak?” diyebilirsiniz. Artık gerçek SE'leri manipüle etmeyi öğreneceksiniz. Yerçekimi: "Düşüncelerim ve duygularım hangi SE'leri çekiyor?" Olasılıktaki hareket: “Düşüncelerimin yönüne göre SE olayları içerisinde hangi yöne doğru ilerliyorum?” Daha etkili düşünce formlarını nasıl oluşturabilirim? SE'yi değiştir

seçtiğim yönlerde mi?” Bir sonraki bölümde psikolojiden ve bilimden kazıp çıkardığımız kaya yığınını alıp sizi uzay aracınız yapmaya başlıyoruz.

Sekiz
Size Göründüğünden Daha Fazlası

“Mitolojik düşünceye benzer herhangi bir şeyin en eski kanıtı mezarlarla ilişkilidir... Cenazeler her zaman görünenin ötesinde yaşamın devam ettiği, görünen boyutun ardındaki bir varlık boyutu fikrini çağrıştırmıştır... Şunu söyleyebilirim: görüneni destekleyen görünmez bir boyutun olduğu tüm mitolojilerin temel temasıdır.” —Joseph Campbell

BİR BİLGİSAYAR OLARAK BEYİN

Bu bölüm, düşüncelerinizi ve duygularınızı SE olarak dünyaya taşıyan düşünce formlarını nasıl yaratmayı başardığınızı tam olarak anlatacak. Bu kavramsal kaya yığınını gerçekliği değiştirebilecek bir uzay gemisine dönüştürmek çok fazla iş gibi geliyor. Sakin ol, o zaten bitti. Doğa, insanlar evrim sahnesine çıkmadan çok önce biyolojik bilgisayarlar yapıyordu. Şanslısınız ki, doğa size zaten yerleşik, yıldız gemisi düzeyinde çok boyutlu formlar verdi. Bir eğitim grubu sırasında bir müşteri şu soruyu sordu: "Beynimizin yalnızca yüzde 10'unu kullandığımız doğru mu?" Bu soru, beynin ne yaptığını pek anlamadığımız eski günlerden kalma bir soru. Hepsini kullanıyoruz, organizmanın kullanmadığını doğa asla muhafaza etmiyor. Beyninizin tamamını kullanıyorsunuz ama çoğunun sizin için ne yaptığının bilinçli olarak farkında değilsiniz. Bizler çok boyutlu bir evrenin yalnızca dar boyutlarını gören Düzlemliler gibiyiz. Bu durumda evren biziz. Beyin hakkında bilgi edinmeyi seviyorum. Beyninizin karmaşıklığı ve mükemmel işlevsel tasarımı hayranlık uyandırıcıdır. Ve onun her an bizim için yaptıklarının milyonda birinin bilinçli olarak farkında değiliz. Bizim için otomatik olarak çalışır. Tüm iyi ileri teknolojilerin yaptığını yapar: işlevlerini yerine getirir ve sizi daha önemli şeylere dikkat etmeniz konusunda özgür bırakır. Sizin çok boyutlu yönleriniz aynı şekilde çalışır. Normalde bilinçli değillerdir. Onlara odaklanırsanız bilinçli hale getirilebilir. Ancak genel olarak sizin hiçbir şey yapmanıza gerek kalmadan mucizelerini sizin için gerçekleştirirler. İyi teknoloji.

Bilinçdışı olan şeyleri bilinçli hale getirmek psikoterapinin amaçlarından biridir. Bunun neden yapılacağına dair bakış açısı değişti. Freudcu terapinin belki de pek de iyi olmayan günlerinde, danışanların duygularını özgürce dile getirmeleri gerekiyordu. Pek çok terapist hâlâ duygusal enerjinin "boşaltılması" gerektiğine inanıyor. Sanki beyniniz deşarj edilmesi gereken bir pilmiş gibi. Modern beyin fonksiyon haritalaması farklı bir hikaye anlatıyor. Beyin bir bilgisayardır. Düşüncelerinize ve duygularınıza bilinçli olarak dikkat ederek, ön lobun ekstra işlem gücünü bu göreve katmış olursunuz. Dikkatinizi sürece vererek bilinçdışı güçlerinizi artırabilirsiniz. Bu bölüm size SE'leri yaratan, kendinizin ekstra boyutlu parçaları hakkında düşünmenin yollarını verecektir. Daha sonra bilinçli olarak dikkatinizi onlara odaklamanın bir yolunu bulacaksınız. Size SE yıldız geminizin bir modelini zihninizde inşa edeceğiz. Bu model, kendi SE modellerinizi oluşturmak için kullandığınız kontrol paneli olacaktır. Hepimiz Flatlandlılarız. Bu çok boyutlu uzayları doğrudan görmüyoruz. Lütfen size vereceğim düşünceleri gerçek gerçeklikle karıştırmayın. Gerçek gerçeklik, bilinçli olarak SE'ler yaratmanıza olanak sağlayacak açıklayıcı kurgudan çok daha şaşırtıcıdır.

SE "isteyin ve alacaksınız" türünden bir olgudur. Bireysel bir nörondaki ateşlemeyi kontrol ettiğiniz gibi, her olayın ayrıntılarını da kontrol edemezsiniz. Ahh, ama sorduğunuzda birkaç milyar tanesinin birlikte ateş etmesinin etkisi muhteşem. Bu tür bir kitlesel eylem *dır-dir*senin kontrolün altında.

Senkronize Olay

Pazar sabahını bu bölümün bazı bölümleri üzerinde çalışarak geçirdim. Odak noktam bilinçli olarak "Yazıyı nasıl canlandırırım?" idi. O akşam yazı koçum Linda için bir parti verilecekti. Kendisi de bir yazar olan eşim ve ben, Linda'nın yeni romanını kutlamak için onun minnettar öğrencilerinden oluşan bir gruba katılacaktık.*Ölü Aşk*. O sıralarda eşim bir romanın senaryosu üzerinde çalışıyordu. Hikayenin konusu, bir striptiz kulübünü miras alan ve bir cinayet gizemini çözmek zorunda olan bir kadın kahramana dayanıyor. O öğleden sonra bunun gerçek hayatta nasıl işe yarayabileceği hakkında konuşarak biraz zaman geçirdik. Akşam yola çıkmadan önce hep birlikte televizyonun karşısında oturup dizinin bir bölümünü izledik.*Doğaüstü*. Hikâye ikiyle ilgiliydi

hayatlarını birdenbire keşfeden kardeşler, yaşadıkları en ince ayrıntısına kadar bir kitap serisi olarak yayımlanıyor. Hakkında yazdığı karakterlerin gerçek olduğunu öğrenince şok olan yazara bakarlar. Serinin bir sonraki kitabı üzerinde çalışıyor. Bunda kardeşler ona bakar ve onunla yüzleşir. Bilgisayar başında oturuyordu ve kardeşlerin ön kapısında olduğunu yazıyordu, ön kapıyı açmak için ayağa kalktı ve kendisini kardeşlerle karşı karşıya buldu. Yazmak canlanıyor.

Hala tuhaflaşıyor. Partide Linda, kitabından karakterlerinden biri hakkında bir pasaj okudu. Onu detaylı olarak anlatıyor, vücudunu, yüzünü. Kurgusal karakter Amsterdam'da, şehir kanalındaki bir tekne evde yaşıyor. Dövme sanatının resimlerini yayınlama konusunda uzmanlaşmış bir fotoğrafçıdır. Okumanın ardından, elinizdeki kitabın taslağını okuduğundan beri, düşüncelerini yansıtan eşzamanlı olaylarda bir patlama yaşadığını duyurdu. Yakın zamanda, her ikisinin de öğretim üyesi olduğu bir edebiyat konferansında anlatılan karakterle tanışmak da buna dahil. Sanki yazdıklarının canlandığını ve kendisinin sayfalardan yeni çıkmış gibi olduğunu söyledi. Fiziksel olarak gerçek kişi tam olarak daha önce yayınlanmış kitapta tarif ettiği gibiydi; aynı yüz, aynı vücut. Gerçek kişi tanınmış bir fotoğrafçıdır; karakter gibi dövme sanatına ait fotoğraflarıyla tanınıyor. Yakın arkadaşı ve ortağı, çalışmaları romana ilham veren adamdır. Daha önce bu fotoğrafçıyla hiç tanışmamıştı ya da çalışmalarını görmemişti. Gruba SE-asmirror modelini nazikçe onayladı. Görünen o ki, "yazmak canlanıyor" temasına ek olarak, şüpheye yer kalmasın diye eşim de ilginç bir konuşmayı aktardı. Üzerinde çalıştığı olay örgüsü hakkında başka bir yazarla konuşuyordu; kadın kahramanın striptiz kulübünü miras alması ve böyle bir mirasın mali ayrıntılarını bilmesi gerekiyordu. Partiye giden diğer kişi şöyle dedi: “Ah, sana bu konuda yardımcı olabilirim; Beklenmedik bir şekilde iki striptiz kulübü bana miras kaldı! Yazmak gerçekten hayat buluyor.

SE'yi oluşturmak, süper bilgi işlem beyninizin sizin için her an otomatik olarak yaptığı mucizevi işlevler kadar kusursuz ve otomatiktir.

SE oluşturmak o kadar otomatiktir ki onu asla kapatamazsınız.

Bu hikayeleri anlatırken bazı insanlardan komik bakışlar alıyorum. Bu tür olaylara ne söyleyebilirsiniz? Onları nasıl yaratacağınızı öğrenene kadar inanılmazlar. O inanılmaz bakışlarla karşılaştığımda, sana şimdi söylediklerimi onlara da söylüyorum. Yakında onları da görmeye başlayacaklar. Hatta bazı insanlar, kendi bağlantılarından ve güçlerinden duydukları korkuyla, bilinçli tercihlerle SE'ler yaratmaya yönelik titrek ilk adımları bile atıyorlar. Bazı insanlar dışarı çıkıp doğanın onlara zaten vermiş olduğu inanılmaz güç ve güzelliğin neşesi ve harikasıyla oynuyorlar. Otomatik SE yıldız geminiz şu şekilde çalışıyor.

DİĞER FORMLARINIZ

Evrensel kağıt parçanızı tekrar çıkardığınızı hayal edin. Tüm fiziksel evren bir kağıt parçası, önünüzdeki iki boyutlu bir düzlem. Şimdi Düztopraklıları şaşırttığın o tanrıların konisini çıkar. Bunu uçağın içinden geçirirseniz SE alanlarını elde edersiniz. Bunu hayal gücünüzde yapmak biraz akademik görünüyor. Bağlantınız nedir? Bu çok boyutlu koni hayali değil. Koni sensin. Daha iyi bir terim olmadığı için M-Space'de bir "bedeniniz" var. Bu diğer form, tıpkı fiziksel bedeninizin maddesinin fiziksel evrendeki yoğunlaştırılmış boyutsal uzay olması gibi, M-Uzay'ın katlanmış ve sıkıştırılmış boyutsal enerjisinden oluşur. M-Space bedeniniz, tıpkı fiziksel bedeniniz gibi mucizevi bir karmaşıklığa ve işlevselliğe sahiptir. Aynı zamanda fiziksel zaman ve mekanın temeli olan boyutlarda var olma avantajına da sahiptir. SE'leri yaratan olay yapılarının zaman içinde bükülmesinden sorumludur. M-Space bedeniniz yaşayan bir düşünce formudur. Bu boyutun enerjisi... duygudur. Fiziksel düzlemdeki maddenin uzay-zamanı bükerek yerçekimine neden olduğu gibi SE'yi büken duygusal bir enerji bedeniniz var. Duygularınız SE'leri yaratır. Peki neden kimse bunu insanlara anlatmıyor? Eski dostlarımız mistikler, şamanlar ve sihirbazlar binlerce yıldır bu bedenden, yani astral bedenden bahsediyorlar.

Yani benim sana öğrettiğim modeli kanıtlara dayandıran bir bilim adamı olmam gerekiyor. Şimdi duygunun fiziksel gerçekliğinizin altında yatan gerçek bir boyut olduğunu öne sürüyorum. Bunu söylediğimde beynimin yerleşik BS dedektöründeki çanlar bing, bing, bing, bing diye çalmaya başlıyor. Sinirbilim, duygularımızın orta beyin, limbik sistem ve beyindeki hesaplama süreçlerinin sonucu olduğunu hiçbir şüpheye yer bırakmayacak şekilde kanıtladı. Dört temel insan duygusu vardır: sevgi, öfke, korku ve tiksinti. Beynin hangi bölgelerini biliyoruz

bunları ürettikleri ve hangi nörotransmiterlere bağlı oldukları. Şu anda bilimin beyin hakkında bildiği her şey varken, kimsenin neden bilinçli olduğunuza dair bir fikri yok. O güzel beyninizdeki devasa karmaşık hesaplamaların nasıl olup da duygulara dönüşebildiğine dair iyi bir cevabım yok. Fiziksel duygularınızın M-Space astral bedeninizin enerjileriyle nasıl bağlantılı olduğuna dair iyi, test edilebilir bir açıklama yok. Mistikler ve durugörücüler, vücutta, fiziksel ve duygusal bedenler arasında enerji aktaran ve onların birlikte hareket etmesini sağlayan, çakra adı verilen alıcı merkezlerin bulunduğunu söylerler. Bunları internetten araştırın. Birçok çizim var. Buna inanmıyorum. Bilim insanı yanım şöyle diyor: "Beyninizdeki protonların hareketini izleyebilen, nöronlarınızın ateşlendiğinde yarattığı neredeyse hayal edilemeyecek derecede zayıf manyetik alanları görebilen tarayıcılarımız var. Duygusal tepkinizin derecesini cildinizin iletkenliğindeki değişikliklerle ölçebiliriz. Herhangi bir boyut ötesi enerji görmüyoruz." Beynin muhteşem "matris" bilgisayarının bilinçli deneyiminizi ürettiğini biliyoruz. M-Space'de herhangi bir şeyi ölçmenin bir yolu yoktur. Varsa bildiğimiz kadarıyla tavuk çorbasından yapılmış olabilir. Veya duygusal enerjiden bile yapılmış olabilir.

BEYİN VE DUYGUSAL ENERJİ

Beyniniz aşamalar halinde gelişmiştir. Bu aşamalar yerleşik süper bilgisayarınızın yapısını belirledi. Beyninizin en eski kısmı beynin çekirdeğindedir. İçinde temel vücut fonksiyonlarınızı çalıştıran duyusal anahtarlama istasyonları ve hesaplama merkezleri bulunur. Fazla düşünmez ve çoğunlukla otomatiktir. Bu bölgeye genellikle sürüngen beyni denir. Beyninizin bu alanı, şu andaki fiziksel uyaranlara ve biyolojik ihtiyaçlara yanıt verir. Zamanın geçişine dair hiçbir fikri yoktur. Bu bölgenin bilinci sadece fiziksel uzay-zamanın farkında olmak gibidir. Ne olabileceğine dair hiçbir düşüncesi yok, hiçbir planı yok, şimdiki ana takılıp kalıyor. Orta beyniniz duygularınızı limbik sistemde üretir. Bu daha sonra şimdiki andaki deneyimleri daha uzun vadeli kalıplara dönüştürmek için gelişti. Duygular, zaman içindeki kalıplar ve bu kalıpların olası sonuçları hakkındaki düşüncelerdir. Duygular, zaman ve mekanın şimdiki anının dışında bir düşünme biçimidir. Duygular eylemlerimizi yönlendirir, deneyimlerimizi yorumlar ve geçmişimizi, bugünümüzü ve geleceğimizi birbirine bağlar. Duygu, uzay-zamanın sınırlarının dışında işler. Limbik sistem, daha ilkel, daha basit olan beynin ihtiyaçlarını altına alır ve bunları duygu olarak ortaya koyar.

M-Space'de duygularınız düşünce formlarına, kelimenin tam anlamıyla somutlaşmış duygusal enerjiye dönüşür. M-Space astral bedeniniz, fiziksel sizin ürettiğiniz duyguları tezahür ettirir. Fiziksel düşünceler M-Space düşünce formlarına dönüşür. Bunlar duygularınıza göre SE'ler yaratır.

Neyin gerçek olduğunu ve neyin işe yaradığını anlamaya dair bir tutkum var. Bilim bize deneyime dayanarak neyin muhtemelen doğru olduğunu söyler. Daha iyi bir açıklama geldiğinde onu kullanırız. Duygusal beden çalışmalarınız açısından SE yaratmayı düşünmek. Bana öyle geliyor ki şamanlar ve mistikler neredeyse haklıydı. Mistik gelenekler astral'ı ruhsal gelişim açısından görür. Sevgi ve bağlılık gibi daha yüksek duygular daha fazla bilinç ve enerji içerir. Bunlar olay alanını büker ve daha uzun menzilli ve daha muhteşem SE'lere neden olur. Sihirbazlar duyguyu ahlaki anlamda değil, enerji olarak anlarlar. Beğenin ya da beğenmeyin, hepimiz sihirbazız. Otomatik. Öfke ve korkunun hayatınızı yönetmesine izin verin, enerjiniz bu duyguları size geri yansıtan SE'ler üretir. Aşka pratik olarak mümkün olduğu kadar odaklanın... yani, fikri anladınız. Utanmaz suçlu olan hastaları tedavi ettim. Hatta bazıları kötü olmakla ve nefretten güç almakla övünüyor. suçlamak isterim *Yıldız Savaşları* bu gücün karanlık tarafı tutumu için. Gerçek şu ki hepimiz aynı dört temel duyguya sahibiz. Aşk, öfke, korku ve tiksinti. Limbik sistemdeki belirli alanlar tarafından üretilirler. Birlikte ateşlenen nöronlar birbirine bağlanır. Duygular motive edicidir; eylemlerimizi zaman içinde yönlendirirler. Birisi öfke ve korkuyu çağırarak kendisini motive etmeye karar verirse, bu oldukça işe yarar. Duygu dikkati odaklayabilir; bir yanıt, bir eylem, bir olay, bir SE gerektirir. Çevrenizde en çok hangi SE'lerin öne çıkmasını istiyorsunuz? Tedavi ettiğim, öfke ve korkularını koruyan danışanlarım, limbik sistemlerinin bu duygulara yönelik bağlantı kurmasına neden oluyor. Korkma ve öfkelenme konusunda daha iyi olurlar. Bu bir alışkanlık haline gelir. Yıldız geminiz seçtiğiniz talimatları, seyahat etmek için hangi yolu seçtiğinizi ve etrafınızdaki kalıplara nasıl tepki vermek istediğinizi hatırlamaya çalışır. M-Space bedeniniz, kısmen tercih meselesi olan, beyninizin duygusal tepkilerine dayalı olarak SE'ler yapar. Tedavi ettiğim “karanlık taraf” müşterilerinin çoğu hapishanelerdeydi. Çoğu, öfkelerinin ve korkularının onlara verdiği güçle gurur duyuyordu. Hapsedilmiş dünyaları, hayatlarının SE'sinde seçtikleri duyguları tam olarak yansıtıyordu. Ayrıca sevgi duygusunu yaratmayı denedikten sonra aynı derecede işlevsiz olan insanları da tedavi ettim. Aşk, beyinde çok olumlu duygu uyandıran kimyasal durumlar yaratma avantajına sahiptir. Aynı zamanda kişiyi kör edebilir

ilişkilerde ve dünyada uyarı işaretleri. Biz karmaşık yaratıklarız. Tüm duygularımıza sahibiz çünkü doğa, hayal edilemez zekasıyla en iyi sonucu vereni, duyarlı bir dengeyi buldu. Temel dört duygumuz baş döndürücü sayıda kombinasyon ve yoğunlukta yeniden birleştirilebilir. Tüm renkler kırmızı, sarı, mavi ve kontrast kombinasyonlarından yapılabilir.

DUYGUSAL BAĞLAMLAR TARAFINDAN YÖNLENDİRİLİR

SE duygusal renklere sahip olma eğilimindedir. Bir SE'nin her detayının ne anlama geldiğini anlamaya çalışırken kendinizi çılgına çevirmeden önce, bu gerçekleştiğinde sizde yarattığı duyguyla başlayın. Duygusal, M-uzayınızda, bedeninizde yaratılan bir düşünce formunun etkisini görüyorsunuz. Duygularınız doğrudan SE'lere çevriliyor. Duygusal temalı SE'ler yaratmak için tezahür ettirmek istediğiniz duyguya odaklanın. Frontal korteksten gelen bilinçli dikkat, orta beyin limbik sistemine bu duyguyu yaratması için işaret verir. Aynı zamanda hafızadaki, gelen duyusal verileri işleyen, o duyguya uygun desen eşleştirmesi yapan alanlara da talimat verir. Her nasılsa, tüm bu model astral bedende kopyalanır ve daha sonra gerçek SE'ler haline gelen uzay-olay-zamandaki eğrileri yaratır. Beyniniz modeli görmeye önceden ayarlanmıştır, dikkatinizi SE'lere çeken SE'leri görür. Dikkat döngünün yeniden başlamasına neden olur. Farkına bile varmadan, genellikle kelimenin tam anlamıyla farkına bile varmadan, seçilmiş bir duygusal tema etrafında bir dizi SE yaratıyorsunuz.

Artık kontrol panelinin nerede olduğunu biliyorsunuz. Bir süreliğine bazı düğmelere ve kadranlara bakalım. Google'da "insan aurası" görsel araması yaparsanız, etraflarında yumurta şeklinde şeffaf renkli bulutlar bulunan insanların görsellerini elde edersiniz. Bazıları modern veya eski çizimlerdir. Diğerleri insan aurasının gerçek fotoğraflarına benziyor. Aura hakkındaki literatürü okursanız, size bu renklerin gerçek duygusal astral enerji olduğu söylenecektir. Bu, bazı durugörücüler tarafından görüldüğü iddia edilen ve birçok dinin, en sevdikleri ilahi varlıkları çevreleyen bir ışık olarak tasvir ettiği auradır. Bunlar duygusal durumunuza göre değişen duygusal M-uzayı enerjisinin tasvirleridir. Ekstra boyutlu enerjiyi fotoğraflamak nasıl mümkün olabilir? Öyle değil. Resimler sahtedir. Bu sitelerde satılan pahalı aura görüntüleme ekipmanları, resimlerin üzerine çizim yapan bir bilgisayar programına sahip dijital kameralardır. Güzel fantezi ama hayır, resimlerin hiçbiri gerçek değil. Ancak resimlerin kendisi de faydalıdır. Size SE'leri nasıl yarattığınızı anlamanız için kullanabileceğiniz bir model veriyorlar. Aura duygusaldır

Duygusal bedeninizi çevreleyen enerji. Bunu fiziksel bedeninizi çevreleyen elektrik alanı olarak düşünün. Aura, renk yığınlarıyla dolu, yumurta şeklinde bir alandır. Bu renkler o an yaşadığınız duygulardır. An be an duygusal süreç devam ettikçe, bu renkler duygudaki değişikliklere uyacak şekilde değişir. Sempatik bir duygu, auranızı parlak maviler ve yeşillerle doldurabilir. Sinirlenirseniz veya incinirseniz aura kırmızı ve kahverengiye dönüşebilir. Aura, ruh halindeki geçici olan küçük değişikliklere karşılık gelir. Bunlar büyük ölçüde kısa vadeli çevresel etkilere ve bunların anında işlenmesine bir tepkidir. Duygusal bedeniniz çok daha yoğun olduğundan o kadar hızlı değişmez. Kişiliğin temel psikolojik kalıplarını ve komplekslerini temsil eder. Bunlar deneyimlerinizin ve seçimlerinizin uzun vadeli gelişimsel sonuçlarıdır. Aurada değişiklik yapmak kolaydır; an be an duygusal tepki verir. Bu değişiklikler küçük, kısa vadeli SE yansımaları yaratır. Duygusal bedenin kendisindeki kitle çok daha güçlüdür. Etkileri uzun vadeli SE modelleridir. Bütünüyle duygusal mitolojiler, kalıcı ve tekrarlanan karmaşık SE'ler yaratır. Bunlar kişiliğinizin limbik sistem bölgelerinin duygusal işleme kalıplarıdır. Bunlar çekirdek sürücü durumlarıdır. Duygusal durumlarınızı onlar tarafından yönlendirilmeden seçmeyi öğrenirseniz SE'leri yaratma konusunda kısmi ustalığa sahip olursunuz.

Auralar ve halüsinasyonlar

Auraları görüyordum. Neyse, yaklaşık bir aydır. Onlarca yıldır auraları görmenin hayalini kuruyordum. Onlarla ilgili mistik literatüre ilk kez ergenlik öncesi dönemde aşık oldum. Teorileri okudum, resimlere baktım, meditasyon yaptım, her şeyi denedim ama hiçbir şey görmedim. Büyüdüm ve psikolog oldum. İnsanların etrafındaki renkleri görmenin muhtemelen beynin başka bir bölgesinden gelen verilerin görsel kortekse hatalı şekilde gönderildiği nörolojik bir çapraz bağlantı olduğunu öğrendim. Sonra bana bunu öğreten biriyle tanıştım. Öğrenmesi yaklaşık bir saat sürdü. Adam bana bedenin kendisine bakmayı değil, bedenin etrafındaki enerji kabuğunun belli belirsiz hatlarını aramayı öğretti. Auranın nerede olması gerektiğini aklınızda tutun ve ardından dış kenarları arayın. Muhteşem! Yeterince konsantre olduğumda çok geçmeden auranın ve renklerinin soluk izlerini görmeye başladım. Onları her zaman herkesin yanında görebilirdim. Bana garanti edilen silik izler, pratik yaptıkça tam gelişmiş Technicolor vizyonlarına dönüşecekti. Buna kanmamak gerektiğini daha iyi bildiğimi düşünürdün ama öyle yaptım.

Yaklaşık bir ay sonra bir öğleden sonra büyük bir toplantıda oturuyordum. Yeni hiçbir şeyin söylenmediği ve aynı derecede zaman alıcı olacak diğer toplantıların belirlenmiş saatleri dışında hiçbir sorunun çözülmediği, son derece sıkıcı zorunlu personel toplantılarından biriydi. Toplantıdaki insanların auralarına bakarak vakit geçirmeye başladım.

Beynimin fiziksel olmayan bir enerjiyi nasıl fark edebildiğini kendime soruyordum. Daha da önemlisi, neden bu konuda daha iyiye gidemiyordum? İzler hâlâ bir ay önceki kadar silikti. Sonra gençken okuduğum bir araştırmayı hatırladım. Aura okuyabildiklerini söyleyen medyumlar, bir bölmenin arkasındaki kişinin aurasını okumaya çalıştı. Doğrudan göremedikleri kişinin üzerindeki boşluğu okuyacaklardı. Sorun şuydu ki denekler araştırmacılar tarafından odadan gizlice çıkarılmıştı, dolayısıyla odada kitap okuyacak kimse yoktu. Medyumlar, tanımadıkları kişilerin auralarının çoktan odadan çıktığını bildirdi. 'Gerçekten bu kadar aptal olabilir miydin?' diye düşünmeye başladım. his. Odanın karşısındaki boş duvara baktım. Orada duran birini hayal ettim. Hayali kişinin etrafında bir aura aradım. Evet, işte oradaydı. Orada olmayan bir şey görüyordum. Bir ara deneyin, göreceksiniz. İşte nasıl çalışıyor? Bir şeyi hayal ettiğinizde beyniniz, duyusal verilerinizden gerçek bir görüntü oluştururken kullandığı alanların aynısını hayali görüntüyü oluşturmak için kullanır. Beyin tarayıcıları, bir tornavidayı hayal ettiğinizde, bir tornavidanın gerçek resmine baktığınızda olduğu gibi görsel korteksin aynı alanlarının aktif hale geldiğini gösteriyor. Tek fark, kortekstek aktivitenin gücünün daha az olması ve görüntünün daha soluk olmasıdır. Görmeyi umarak bir aura aradığımda, görsel kortekste bir görüntü tutuyordum. Aradığım desenin belli belirsiz izlerini gördüm. Daha da rahatsız edici olanı, eğitimimin bana neler olduğunu anlatması gerekirken, ne yaşadığımı sorgulamadım. Gördüğüme inanmak istedim, düşündüğüme inanma hatasını yaptım. Özellikle SE'leri oluştururken, seçtiğiniz düşüncelerin hiçbirine asla sorgulamadan bakmayın. En sevdiğimiz hikayelere inanma eğilimindeyiz.

ZİHİNSEL BEDENİNİZ

Başka, daha güçlü, ekstra boyutlu bir bedeniniz daha var. Zamandaki tüm olası olasılıkların tek bir ana dönüştüğü bir boyutlar dizisi olan N-uzaydan bahsetmiştim. Bu boyutta,

Sadece etrafınızdaki olayları eğmekle kalmaz, alternatif olasılıklar içinde seyahat edersiniz. Mistik geleneklerde N-uzay formunuza “zihinsel” beden denir. Duygusal enerjinize form verir. Düşünce formlarında formu oluşturur. Ve, desene sadık kalarak, yetenekleri beyninizdeki yapılarla eşleşiyor. Beyninizin en dış kısmındaki nöronlardan oluşan devasa gri alan olan korteksiniz, ağır işlerin yapıldığı yerdir. Frontal korteks, kararlar veren bilinçli kısmınızdır. Korteks, duygusal limbik sistemden veri sinyallerini alır ve bunları anlamlandıracak şekilde işler. Korteks, kalıpların muhtemelen ne anlama geldiğini ve eylemlerinizin muhtemelen nasıl bir etkiye yol açacağını düşündüğünüz yerdir. Duygusal bedeninizdeki enerjiyi dünyadaki eyleme yönlendirmek ve yorumlamak için zihinsel bedeninizi kullanırsınız. Olasılık içinde ilerlemek için onu kullanırsınız. Düşüncelerinizin hareket etmesine izin verdiğiniz yönü seçerek tam anlamıyla SE'nin var olduğunu düşünebilirsiniz. Beğendiğiniz bir resme odaklanın. Resimdeki öğelere bakın. Bu, auranızda düşünce formları yaratır. Yeterince uzun süre odaklanın; süreç, dikkatinizi başka bir yere çevirdikten sonra bile devam eder. Bu daha kalıcı düşünce formları olasılıktaki yönünüzü değiştirir. Çok geçmeden resmin unsurları, bilinçli olarak onları aramayı bırakmış olsanız bile, SE'ler olarak ortaya çıkmaya başlar.

Merkezdeki ilkel kertenkele beyni, cinsel dürtü ve zevk arayışı gibi temel dürtüleri kontrol ediyor. Aşkı aramak gibi duyguları harekete geçirir. Onlar da bir partner bulmak için gereken karmaşık sosyal ve fiziksel eylemlerin anlaşılmasında korteksten yardım alıyorlar. Sistemin tamamında her iki yönde de bilgi akışı vardır. Fizikselden astralden zihne ve zihinselden astralden fiziksele. Ne istediğimiz nasıl hissettiğimizi etkiler, bu da nasıl düşündüğümüzü etkiler. Nasıl düşündüğümüz nasıl hissettiğimizi etkiler, bu da ne istediğimizi etkiler. Bunların hepsi SE'lere yansıyor. Size düşen, dikkatinizle hangi kısımlarının güçlendirileceğini bilinçli olarak seçmektir. Şu anda psikolojide ampirik temelli tedaviye yönelik güçlü bir profesyonel hareket var. Sadece bildiğiniz ve anladığınız yöntemleri uygulamak yerine, tedaviler belirli sorunlara yönelik olmalı ve etkili olduklarını kanıtlayan araştırmalarla desteklenmelidir. Lisans sınavına çalışırken, testte bir bozukluğun spesifik tedavisinin ne olduğu sorulup sorulmadığını söyleyen gerçek bir talimat vardı ve siz bilmiyorsunuz, örneğin BDT. Cevap büyük ihtimalle buydu. CBT, Bilişsel Temelli Terapi anlamına gelir. Kısa versiyon: Ne düşündüğünüzü bilinçli ve kasıtlı olarak seçerek ne hissettiğinizi ve nasıl tepki vereceğinizi kontrol edebilirsiniz. SE'leri bu şekilde yaratırsınız.

Duygusal ifadeyi ve düzenlemeyi olası bir duygusal beden ve aura açısından düşünmek BDT ile aynı şekilde çalışır. Medyumlar, çok fazla öfke yaşayan insanların karanlık auralara sahip olduğunu söylüyor. Bir psikolog, öfkenin aslında o duyguya ayrılmış nöron yollarını kullanmanın yaygınlığı olduğunu söyleyebilir. Öfke için iyi bir terapi, kişinin duygularını değiştirmek, bilişini değiştirmek için düşünme biçimini değiştirmeyi içerir. Bu, beynin istenmeyen duyguya yönelik yolları daha az kullanmasını sağlayacaktır. Zamanla, kullanılmayan yollar, nörolojik budama adı verilen bir süreçle kesilir. Veya, auraya ve duygusal bedene, negatifin yerini alarak daha fazla pozitif duygusal enerjinin inşa edildiğini iddia edebilirsiniz. Mitoloji başkalarının psikolojisidir. Hem bilim hem de mitoloji, gözlemlenen kalıpları farklı dillerde ifade eder. İyi bilim, kalıpları tam ayrıntılarıyla tanımlama ve test edemediği veya gözlemleyemediği şeyleri açıklamaktan kaçınma eğilimindedir. Mit ve mistisizm daha büyük bir özgürlüğe sahiptir. Test edilemeyen kalıpları ve deneyimleri tanımlamakta özgürdürler. Simya modern kimyaya dönüştü. Astroloji astronominin annesi oldu. Her biri olayları açıklamak için hikayeler anlattı. Bu hikayelerin doğru olmadığı ortaya çıktı, ancak bazı kısımları doğruydu. Her ikisinin de temel bir inancı vardı: Duygularımız ve düşüncelerimiz fiziksel dünyadaki olaylarla bağlantılıdır. Astrologlar hâlâ ruh halimizin ve düşüncelerimizin gezegen hareketlerinin etkilerini takip ettiğini söylüyor. Bir anlamda çekim etkisinin, bir tür zihinsel ve duygusal çekimin insanları ve olayları etkilediğine inanırlar. Yalnızca gerçekten çok saf simyacılar kurşunu altına dönüştürmeye çalıştı. Gerçek simyacılar, kendi duygusal ve zihinsel durumlarını manipüle etmek için elementlerin sembollerini kullanmaya çalışıyorlardı. Altın aydınlanmanın bir metaforuydu. Simyacının manipüle ettiği unsurlar kendi duygusal ve zihinsel bedenleriydi. Ortaçağ atalarımız, 20. yüzyılın sonlarındaki fiziğin Sicim Teorisi'ni önermesinden çok önce M- ve N-Uzayını kullanıyorlardı. Şu anda kullandığım dil gibi onların dili de yalnızca onların en iyi eğitimli tahminleri kadar doğruydu.

PERSPEKTİFLERİ GENİŞLETMEK

En sevdiğim akıl oyunlarından biri referans çerçevemi değiştiriyor. Beni genellikle kullandığım bakış açısını kabul etmekten alıkoyuyor. Ben buna “tur rehberi” diyorum. Etrafımdaki dünyayı başka bir zamandan veya başka bir kültürel perspektiften birine gösteriyormuşum gibi davranıyorum. Julius Caesar'ı etrafı gezdirdiğinizi hayal edin

senin şehrin. Ona sokak kıyafetleri giydirin ve ona hayatınızın bir turunu verin. 9. yüzyılda Avrupalı bir köylüye ya da ata avcımıza dünyayı açıklayın. Başka birinin gözünden görüyormuş gibi yapın. Beyninizin yeni bir kişilik yaratmak için ayna nöronlarını kullanmasını sağlayın. Sizinle aynı sınırlamalara ve kalıp eşleştirme talimatlarına sahip olmayan biri olun. Dünya gerçekten yeni ve ilginç görünmeye başlıyor. Hatta SE üreten ve dünyayı birleşik bir perspektiften gören biri gibi davranabilirsiniz. İşte birkaç ay önce başıma gelen, bakış açımı değiştiren bir SE:

Senkronize Olay

Aydınlanmış bir varlığın tur rehberi olduğumu iddia ediyordum. Herhangi bir eski aydınlanmış varlık değil; bu, hiçbir zaman birleşik bir varlık olmama kavramına sahip olmayan bir uzaylıydı. Ne söyleyebilirim? Tarihi şahsiyetlerle konuşuyormuş gibi yapmaktan sıkıldım. Çevremdeki insanların davranışlarını ona anlatmaya çalışıyordum. Bana her şeyi bilme deneyiminin aynı bilincin bir uzantısı olduğunu anlatıyordu. Sonra, gibi davrandığım kişi ile genellikle olduğum kişi arasında bir anlık kayma yaşadım. Oturup CNN'i açtım. Larry King, kendilerine özgü "onlara karşı" perspektifi için lobi faaliyeti yürüten köktendinci bir dini liderle röportaj yapıyordu. İşte bu adam, ev sahibinin karşısında oturuyordu, masanın üzerinde bir bardak su vardı ve Tanrı'nın insanlardan ne yapmasını ve olmasını istediğini anlatıyordu. İyi eğitimli ve saygı duyulan bir ruhani otoriteydi. Bir an için, hâlâ hafızamda yer alan aydınlanmış uzaylının bakış açısından durumu gördüm ve kahkaha attım. Bu adam aslında savunduğu insanlardan ayrı olduğunu düşünüyordu. Önündeki masanın üzerinde duran bir bardak sudan ayrı olduğuna inanıyordu. Adam hayatı boyunca kendisi olmayan hiçbir şeyi deneyimlememişti. Yine de, kendisi hakkında ve kendisi hakkında konuştuğuna dair hiçbir fikri olmayan bu ruhani otorite işte oradaydı. Asla kendini tanımaya götürmeyen manevi bir yolun nasıl izlenebileceğine dair görüşlerini herkese anlatıyordu. İnsanlara başka birini takip etmelerini söylüyordu. Hakkında diğer insanlardan daha fazla şey bildiği biri. Eski bir bölümü izliyor gibiydim *Monty*

Python'un Uçan Sirki. Bu, sıradan mekanın komedi noktasına kadar abartılmış saçmalığıydı. Bir an için bunu, rol yaptığım kişinin bakış açısından gördüm. Bir an için SE, yarattığım taklit kişinin modelini takip etti.

Bazen ihtiyacın olanı elde etmenin en iyi yolu, kendinden olanı almaktır Zaten sahipsin.

SE ARACILIĞIYLA KENDİNİZLE İLETİŞİM KURMAK

Çocukken sevdim*Yıldız Savaşları*. Gösterideki hoş fütüristik dokunuşlardan biri de konuşan geminin bilgisayarıydı. Görünüşte boş havaya bir soru sorabilirsiniz ve yıldız gemisi size cevabı söyler. Yıldız gemisi o kadar büyük bir bilgi işlem gücüne sahipti ki, mürettebatın konuşabileceği bir kişiliği simüle edebiliyordu. Bilgisayar yıldız gemisini kontrol ediyordu. Beyniniz de aynı şeyi yapabilir. Zihniniz çok boyutludur. Ön lob "siz" beyninizin toplam kütlesinin yalnızca küçük bir kısmıdır. Geri kalanı da sizin kadar uyanık ve mevcut. Yıldız geminiz de karşılık veriyor. SE'leri dil olarak kullanabilir. SE'ler yalnızca düşüncelerinizi yansıtmaz, aynı zamanda bilinçdışıyla doğrudan iletişim kurmanıza da olanak tanır. SE'ler size doğrudan bilinçaltı düşüncelerinizin ne olduğunu gösterir. Bazı insanlar rüyalarını izleyerek bilinçdışıyla iletişim kurarlar. SE'ler yaratarak bilinçdışınızla iletişim kurma yeteneğine sahipsiniz.

Bilinçdışı, bilincin işbirliğine dayalı bir ortağı olabilir. Birçok kişi bir soruna veya soruya cevap bulamama, bir ismi veya kelimeyi hatırlayamama deneyimini yaşamıştır. Soruyu unuturlar ve daha sonra, onlar başka bir şey yaparken cevap farkına varırlar. Bilinçli dikkat başka yere çevrilmişken bilinçaltı cevabı arıyordu. Daha sonra yeri belirlendiğinde bilince bilgi sağlar. Siz bilgiyi istiyorsunuz, bilgisayarınız bulduğunda size haber veriyor. Bilinçdışına sanki aptal bir hizmetkarmış gibi davranma eğilimindeyiz. Bunu bul, bana şunu getir, bazen isteklerimize yardımcı olan, bazen de engel olan bir dizi otomatik sistem. Freudçular bilinçdışının kabul edilemez dürtülerin çöplüğü, psişik bir çöp yığını olduğunu söylüyorlardı. Aferin arkadaşlar; evrenin en karmaşık ve mucizevi hesaplama sistemine bir çöp kutusu gibi davranın. Beynin modern hesaplamalı modeli bir

net bir iyileşme. Genel anlamda yıldız gemisi kalitesindeki bilgisayarınızın nasıl çalıştığını gösterebilir. Her iki model de önemli bir şeyi gözden kaçırıyor. Yaşıyor! Cidden. Bilinçdışı fiziksel olarak ön loblardan daha büyüktür, duyusal bilgiye ve belleğe daha iyi erişime sahiptir, talimatlarınızın çoğunu takip eder ve sürekli olarak sizinle iletişim kurmaya ve sizin için bir şeyler yapmaya çalışır, buna SE yaratarak iletişim kurmak da dahildir.

Eşzamanlı olaylar duygusal ve zihinsel enerjinizi şekillendirir.

Bu enerjiler, bilinçli veya bilinçsiz olarak üretilen kalıplar arasında ayrım yapmaz; tıpkı bilgisayarınızdaki elektriğin, ana kartın hangi kısmından geçtiğiyle ilgilenmemesi gibi. SE'ler zihinsel süreçlerinizin bütünlüğünü yansıtır. SE'ler aracılığıyla zihninizin bilinçdışı kalıplarını okuyabilir veya onlarla konuşabilirsiniz.

Yürüdüğümüz yol biziz. Yolculuğumuzun dramları duygusal ve zihinsel yaşamlarımızda oynanır. Bu hikayelerden bazıları önceden belirlenmiş genetik ve çevresel miraslarımız tarafından belirlenmektedir. Yolun büyük bir kısmı an be an kendi yazdığımız bir hikayedir. Seyahat ettiğiniz yolda değişiklikler yapmak için SE'leri kullanabilirsiniz. Sınırlarımız var. Olasılıkla bazı mesafeler seyahat edemeyeceğimiz kadar uzaktır. İnsanlığın gerçek yıldız gemileri geliştirmesi pek mümkün değil. Şu anda teorik fiziğin durumu, bir gemiyi ışık hızından daha hızlı hareket ettirmenin akla uygun hiçbir yolunu bırakmıyor. Küçük bir gemiyi bile bir insan ömrü içinde bir sonraki yıldız sistemine ulaştırmak, tüm uygarlığın toplam enerji üretiminin 200 katını alacaktır. Doğa bizden daha iyi bir teknolojiye sahip. Onunla doğdun. Beyniniz, uzaktan bile tasarlamayı umabileceğimiz sistemlerden daha iyi bir hesaplama sistemidir. Yaklaşık 70 yıl içinde birkaç gram maddeyi bir şehre enerji sağlamaya yetecek kadar enerjiye dönüştürebilecek füzyon reaktörlerine sahip olabiliriz. Güneş doğal bir füzyon reaktörüdür. Milyarlarca yıldır saniyede 11 milyon ton yakıtı enerjiye dönüştürüyor. Zaten ışık hızlarından daha hızlı gidebilen bir geminiz var. Duygusal ve zihinsel bedenleriniz zaten ışık hızını aşan enerji alanlarından yapılmıştır. Düşünceleriniz, duygularınız ve dikkatinizle yarattığınız düşünce formları zaten uzay-zamandan daha hızlı yol alıyor. Yerel olarak bunu kapsıyorlar. Zaten yıldız geminizdesiniz. SE'ler, geminin nasıl çalıştığını size bildiren ve talimatlarınızı bekleyen yerleşik bilgisayarlardır. Uzay geminiz fiziksel uzay kadar sıradan bir yerde yolculuk etmiyor. Geminiz çapraz geçiş yapıyor

olasılık evrenleri. Ayaklarınızın dibindeki taş yığınını unutun. Sen başından beri inşa etmeyi hayal ettiğin şeysin.

Dokuz

Mistik Mumbo Gumbo

MİSTİZM VE BİLİM ORTAKLIĞI

Bu bölüm kendinizin farklı yönleriyle nasıl iletişim kurduğunuzla ilgilidir. Üniter bir varlık olduğunuzu tam olarak anlasanız bile, herhangi bir anda hala kendinizin yalnızca küçük bir kısmını deneyimliyorsunuz. Bu satırları okumayı deneyimleyen parçanızın zaman içinde kendine ait bir anı ve uzayda bir konumu vardır. Oturup sana yazarken benimkiler var. Sonuçta aynı varlığın parçalarıyız. Ancak bu birleşik varlığa kendi fiziksel bakış açımızdan ayrı pencerelerimiz var.

Formlarımızı oluşturan enerjiler zaman ve mekanla ayrılmış gibi görünüyor. Bu, beynimizin bilgiyi işleme konusundaki sınırlı yeteneğinin yarattığı bir yanılsamadır. Tüm enerjiler aynı temel boyutsal alanların parçasıdır. Einstein dünyanın en büyük mistiklerinden biriydi. Basit bir gerçeği dile getirdi; her şey birbiriyle bağlantılıdır ve her şey görecelidir. Madde uzayın bir şeklidir. Parçacık, uzayın yerel yoğunluğunun etrafındaki uzaydan biraz daha yüksek olduğu bir yerdir. Giydiğiniz kıyafete bakın. Kumaşın uzay olduğunu hayal edin. Bir parça kumaşı parmaklarınızın arasında sıkıştırın ve biraz çevirin. Bu maddenin bir parçacığı. Kumaşın tüm zaman ve uzayda milyarlarca ışıkyılı boyunca uzandığını düşünün. Evrendeki her parçacık bu kumaşın bir kıvrımıdır. Hepsi aynı kumaş. Şu anda fizik, kumaşta hangi parçacıkların daha fazla büküm olduğunu, hangilerinin kumaş ipliği olduğunu ve bu ipliklerin nasıl birlikte dokunduğunu tartışıyor. Görünüşe göre evrenin dokusu birçok boyutun karışımından oluşuyor. Bazı iplikler bazı boyutlu liflerden diğerlerinden daha sıkı dokunur. Zaman da hemen hemen aynı şekilde işler. Einstein, uzay ve zamanın aynı dokunun ayrılmaz parçaları olduğunu ilan etti. Vücudunuzdaki madde benimkiyle aynı uzay-zaman dokusunun bir parçası. Bu kelimeleri okuduğunuz an, boyutsal zamanın daha büyük bir karışımının parçasıdır. Bu kelimeleri aynı kumaşın bir parçası üzerine, zamanın aynı evrensel anında, fakat kumaşın farklı bir alanına yazıyorum.

Şu anda bu kumaşlarla giyinmiş durumdasınız. Zamanı ve mekanı, kıyafetleri giydiğiniz gibi birden fazla boyutu giyiyorsunuz. Sizinle birlikte hareket ederler, düşünceleriniz eğildikçe bükülürler ve düşünceleriniz değiştikçe değişirler. Rahat bir gömlek ya da üzerinize tam oturan bir çift ayakkabı gibi onların orada olduğunu, sizinle birlikte hareket ettiğini, bir parçanız olduğunu unutursunuz. Bu kumaşları ara sıra çıkarırız, yeniden giyeriz ve onları varlığımızın bütünlüğü sanırız. Çevrenizde yarattığı etkileri SE olarak görebilirsiniz. Bazı yönlerden SE'ler uzun, dökümlü bir elbise giymeye benzer. Hareket edersiniz ve kumaş etrafınızdaki boşlukta akar. Yarı uykuluysanız hareketi görebilir ve kumaşı hareket ettirdiğinizi fark etmeyebilirsiniz. Kumaşın kendi kendine hareket ettiğini ya da gizemli bir güç tarafından hareket ettirildiğini düşünebilirsiniz. Mistisizm ve bilimin ortak bir amacı vardır. Etrafımızdaki kumaşların hareketlerine bakıyorlar ve harekete neyin sebep olduğu hakkında spekülasyonlar yapıyorlar. Kelimenin tam anlamıyla gizemli olanın incelenmesi olan mistisizm, genel cevabını uzun zaman önce buldu. Geniş anlamda, biz dokuyuz ve onları hareket ettiren güçleriz. Tek bir varlık var. Ama şeytan ayrıntıda gizlidir. Görünüşe göre genel birliğin tek bir bireysel farkındalığı, hiçbir kişisel bilinci yok. Bireysel bilinç, kumaşın seçilmiş alanlarına odaklanmayı gerektirir. Siz, yani şu anda bu kelimeleri okuyan insanoğlu ve ben, yani bunları şu anımda yazan insanoğlu, daha büyük bir dokunun yalnızca son derece küçük, bireysel parçalarını deneyimliyoruz.

Evren her zaman bize göründüğünden daha karmaşıktır.

Her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunu anlayabiliriz, ancak herhangi bir anda bilinçli olarak bütünün yalnızca küçük parçalarının farkına varabiliriz. Derin satoride bile tam bağlantıyı deneyimleyebilirsiniz ancak ayrıntıları deneyimleyemezsiniz. Evren duyularınıza açılabilir ama Mars'taki kum fırtınalarında uçuşan her toz zerresinin hâlâ farkında değilsiniz. Tek bir varlık olduğunuzu biliyorsunuz ama Titan'ın metan okyanuslarındaki her hidrokarbon atomunu takip etmiyorsunuz. Bireysel SE'lerinizin ve çevrenizdeki dünyadaki bazı SE'lerin farkına varırsınız, ama asla hepsinin, hiçbir zaman her şeyin engin SE'lerinin farkına varmazsınız. SE gizemli olmaya devam ediyor çünkü bireysel varlıklar olarak bu kadar büyük miktarda veriyi işleyecek şekilde evrimleşmedik. Bilim, mistisizmin asla tam olarak kavrayamadığı bir şeyin farkına vardı. Evrenin nasıl çalıştığını anlamanın en iyi yolu, kendi anlayışınız konusunda inanılmaz derecede alçakgönüllü olmaktır. Felsefe ve dinin bazı ortak noktaları vardır.

psikolojik temeller. Evet, dinlerin yeniden geleceğine dair kişisel bir söylenti var. Lütfen bir süre şüpheci bakış açıma katlanın. Kendi düşüncelerime ya da başkalarının düşüncelerine inanmama konusunda bir sorunum var. İyi bilim adamları, iyi rahipleri oluşturan bazı kişilik özelliklerine sahiptir. İyi rahiplerin, filozofların ve mistiklerin çoğunlukla eksik olduğu özellikler.

BİLİMSEL PERSPEKTİFİN AVANTAJLARI VE DEZAVANTAJLARI

Bir anlığına kafanızdaki o süper bilgisayarı kullanalım. İç hafıza sahnenizde, gerçekliği inşa ettiğiniz yerde, bir bilim adamının sahnede durduğunu hayal edin. Onu ya da onu biraz komik, aşırı bir stereotip haline getirin. Belki sizinkinde bir laboratuvar önlüğü, farklı renklerde kalemlerle dolu bir cep, kalın gözlükler ve kişisel bir dikkat dağınıklığı ve dağınıklık havası var. Dünyanızda işe yarayan ne varsa, bu gerçekliği siz yaratıyorsunuz. Onun yanında bir rahip canlandırın. Herhangi bir rahipten ziyade bir parodiyi ödünç alacağız. Bu rahip gülünç köktendinci bir dine gerçekten inanıyor; Uçan Spagetti Canavarı'nın hızla büyüyen kilisesi. Bu dini benim yarattığımı iddia etmek isterdim ama bu ilk kez Bobby Henderson tarafından Kansas Eğitim Kurulu'nda hicivli bir dürtme olarak düşünülmüştü. Pastafaryan rahibiniz kendi dininin kutsal cübbesini, korsan kostümünü giymiş. Şimdi, içimizdeki olasılık dışı tiyatroda, yeni yarattığımız düşünce formlarımıza şu soruyu soruyoruz: "Küresel ısınmaya ne sebep oluyor?" Bilim adamımız bir iki dakika boyunca bilinçli olarak etrafta dolaşıyor, sonra arkasında beliren tahtaya uzun matematik dizileri yazmaya başlıyor. "Eh," diye başlıyor, "farklı mevsimsel koşullar altında hava kütlelerinin enerji dağılımını etkileyen 35 ayrı değişkeni hesaba katarak, bildirilen atmosferik sıcaklık değişimi arasındaki ilişki üzerine 1.400 farklı çalışmanın meta-analizini gerçekleştirdik ve hava kütlelerinin enerji dağılımlarına baktık. 75 yıllık bir süre boyunca güneş radyasyonu ve karbondioksit üretimi. İstatistiksel analiz, artı veya eksi yüzde 5'lik bir güven aralığında yüzde 6'lık bir hata marjı dahilinde .92878'lik bir .P değerini gösteriyor."

Bunu yazarken gözlerim parlamaya başladı. Küçük bilim adamınızın yaptığı şey, anlayışının sınırlarını kabul etmektir. Anladığı şeyin kesin sınırlarını ve anlayışının doğru olmasının ne kadar muhtemel olduğunu özenli ayrıntılarla anlatıyor. İyi bilim adamları asla emin olamazlar.

İyi bilim adamları, çok kesin ve sınırlı koşullar altında bir şeyin doğru olma ihtimalinin ne kadar yüksek olduğunu bilirler. İyi bilim adamları size o kadar kesin bilgiler verirler ki, aynı deneyi tamamen aynı şekilde yapabilir ve aynı sonuçları elde edebilirsiniz. Aynı sonuçları elde edemezseniz ve iyi bir bilim insanının muhtemelen doğru olduğuna inandığı şey hakkında fikrini neden değiştirdiğini ayrıntılı olarak açıklayabilirseniz. İyi bilim adamı sadece fikrini değiştirmekle kalmıyor, aynı zamanda yeni bir şey öğrendiğinden, gizemli olanı araştırma sürecine yardımcı olduğundan büyük mutluluk duyuyor. Bilim doğası gereği alçakgönüllü bir meslektir. Şimdi Pastafaryan rahibimize küresel ısınma sorusunu soruyoruz. İşte yanıtı:

“Öncelikle evrenin kudretli yaratıcısı efendimize, ona sevgiyle tapındığımız Uçan Spagetti Canavarı veya FSM'ye naçizane şükranlarımı sunmak isterim. O'nun gücü ve bilgeliği tüm insan anlayışının ötesindedir. Onu temsil ettiğimi söylemiş miydim? Küresel ısınma FSM'den kaynaklanıyor. Kötülüklerinden ve ahlaksızlıklarından dolayı insanlığa kızıyor. Küresel ısınma FSM'nin sözlerine uymamanın sonucudur. Her şeyin çok basit olduğunu görüyorsunuz. FSM korsanlara düşkündür. Küresel ısınma eğilimlerini gösteren bir tabloya bakarsanız, geçen yüzyılda korsan nüfusunun açıkça azaldığını açıkça görebilirsiniz. Daha az korsan, daha fazla küresel ısınma. FSM'nin korsanlara yönelik zulmünden dolayı insanlığa kızgın olduğu açıktır. Bu yüzden biz Pastafaryanlar korsan gibi giyiniriz. Korsanların sayısını artırarak ve FSM'nin haberini yayarak insanlığa ilahi bir hizmet gerçekleştiriyoruz. Biz FSM'nin seçilmiş insanlarıyız; Haberi yaymak, ganimetinizi teslim etmek için bağışlara ihtiyacımız var, arrrr.”

Tüm mezheplerden Pastafaryanların karmaşık sorunlara basit yanıtları vardır. Genellikle verdikleri yanıtlardan mutlak anlamda emindirler. Gerçeğin doğası hakkında test edilemeyecek, doğrulanamayacak açıklamalarda bulunurlar ve bunlara sadık kalırlar. Pastafaryanlar sıklıkla kendi FSM'lerine olan tevazularını ve mütevazi hizmetlerini beyan ederken, kendi düşünce tarzlarını başkalarına da dayatırlar. Felsefelerin ve dinlerin elbette olumlu yönleri vardır. Ama hepsi sizin için realitenizin doğasını ilan etme eğilimindedir. Başka birinin otopilot programında yaratıcı olasılıkların sonsuz evreninde gezinmeyi tercih ediyorsanız kullanışlı bir hizmet. Sorun şu ki, doğrulanamayan inançlar alternatif olasılıkları değerlendirme şeklinizi sınırlandırıyor.

Bilimin eşleştirme sorunu var. Mistisizmin yang'ına bir yin. Bilimsel yöntemin bazı takipçileri bilimin kendisini bir tür din haline getirdi. Kolay ve kendinden emin bir şekilde çıkış yolunu seçerler. Bazı bilim tutkunları

gerçekliği araştırma yöntemlerinin gerçeği belirlemenin tek geçerli yolu olduğunu ilan ederler. Bazı fizik rahipleri, bir şeyin deneysel araştırmalarla doğrulanıncaya kadar onun doğru olmadığına inanırlar. Sorun şu ki, bilimin bu şekilde işlememesi gerekiyor. Bilimsel yöntem mütevazı bir yöntemdir. Her seferinde küçük, çok spesifik bir dizi koşulu test eder. Daha sonra diğerlerinden aynı koşulları bağımsız olarak tekrar test etmelerini ister. Sonuçlar güvenilir bir şekilde tekrarlanabilirse, bilgi tabanına küçük bir parça muhtemelen doğru bilgi eklenir. Bilim adamları, tıpkı filozofların yaptığı gibi, kendilerine gerçeklikle ilgili hikayeler anlatırlar. İyi bilim adamları hikaye anlattıklarını bilirler. Asla emin değiller. Bilimin çalışma şekli, geçerli araştırmalar tarafından özel olarak göz ardı edilmeyen herhangi bir şeyin olasılığına izin vermektir. Bilimin hayallerin, spekülasyonların, deneyimlerin ve varsayımların açık fikirlilikle test edildiği yer olması gerekiyor. Gerçek bilim adamı alternatif olasılıklara açıktır ancak kanıtların üstünlüğünden yanadır. Bilinçli farkındalığınız, belirsizlikle başa çıkabilen bir hesaplamalı işlem alanı olarak gelişti. Hiçbir zaman içinde bulunduğunuz durumun tam olarak farkında olamazsınız. Duyularınız size her zaman çok büyük miktarda bilgi sağlar. Sizin için herhangi bir anda sadece bilinçli bir farkındalığın taşıyabileceğinden çok daha fazlası var. Beyin, bedeni hayatta tutmak ve genlerini gelecek nesillere aktarmak için evrimleşmiştir. Aldığınız bilgiyi sınırlamanıza ve işlemenize yardımcı olmak için geliştirdiği bilinç. Hızlı ve küresel odaklı ancak ayrıntıdan yoksun olmakla daha yavaş, daha doğru ancak küresel bağlantılardan yoksun olmak arasında sürekli gidip gelen bir veri akışında varsınız.

Gerçek varoluşsal ikilem budur; Varoluşun belirsiz doğasına tahammül etmek, esnek kalmak, hareket etmeye devam etmek, hiçbir zaman gerçekten emin olmamak, bulmak.
varoluşun hayreti ve neşesi.

SE'den asla emin olamayacaksın. Bunları oluşturabilirsiniz ancak analizleriniz ne kadar ayrıntılı olursa, o kadar karmaşık hale gelirler. Gerçekliğinizi yaratma gücünüz muhteşemdir, ancak bireysel bir bilinç olarak yeteneklerinizin yerel sınırları vardır. Sahip olduğunuz daha şaşırtıcı kapasitelerden bazılarını açıklamaya ve bunları uygulanabilir bir perspektife oturtmaya başlayacağım. Eğer bunu manevi ve mistik felsefe perspektifinden yapsaydım, sahnemdeki bilim adamına saçmalık gibi gelirdi. Doğrulanabilir ampirik verilerin ayrıntılarına sadık kalırsam,

durumumuzun neşesi kayboluyor; Yalnızca zaten orada olduğunu bildiğimiz şeyleri görerek huşu ve merak gölgelenir. Pastafaryanları severim. Farkında olsun ya da olmasın, çoğu zaman nefis bir mizah anlayışına sahiptirler. Size bilim ya da felsefe dışında bir şey önermek istiyorum. Lütfen sana güzel bir yemek sunmama izin ver. Gumbo geleneksel bir Cajun yemeğidir. Kesin bir tarifi yoktur. Her aşçı, karides, balık, bamya, doğranmış sebzeler, hatta sosis ve kabuklu deniz hayvanlarından oluşan en iyi malzemeleri, genellikle şefin lezzetli sırrı olarak kalan baharatlarla dolu bir et suyunda kaynatır. Gumbo, Fransız, Kızılderili, Afrika ve Karayip kültürlerinin kesiştiği, hepsinin kendi baharatlarını ve malzemelerini kazanda bir araya getirdiği Louisiana'dan ortaya çıktı. Bamya için bilimsel bir formül yoktur ve neleri içermesi gerektiğine ilişkin küresel kurallar yoktur. Genellikle yaratıcılığın lezzetli ve tatmin edici bir kutlamasıdır. Tadı güzel. Bamya, standart bir tariften ziyade şefin kültürü ve malzemeleriyle olan ilişkisinden ortaya çıkıyor. İyi bir bamya tatmak, bir ürünü yalnızca tüketmek değil, yaratıcıyla ilişkiye girmektir. Servis etmenin pek çok keyifli yolu var. Bugün SE bamya servis ediyoruz. Bir kaşığı et suyunun altına batırın ve lezzetli bir nörofizyoloji parçası bulabilirsiniz. Bir sonraki kaşık dolusu Sicim Teorisi'nden parçalar içerebilir. Et suyu, daimi felsefe, kişisel deneyim ve ortaya çıkan ve stoğa eklenen SE'nin zamanlaması ile tatlandırılabilir. Bamya inanç gerektirmez.

SE NASIL YARATILDI: BİLİM VE SPEKÜLASYON BİRLİĞİ

Önceki bölümlerde beyninizi yıldız gemisi kalitesinde bir biyobilgisayar olarak tanımlamıştım. Şu anki deneyiminiz tamamen beyninizin ürettiği veri işleme akışından oluşuyor. Siz okurken, deneyimlediğiniz evren kısmi loblarda aktif olarak inşa ediliyor, analiz ediliyor, değiştiriliyor, limbik sistem tarafından duygusal değer veriliyor ve prefrontal kortekste size aktarılıyor. Temporal lobdaki aktivite aracılığıyla deneyimlediğiniz şeyler hakkında kendinizle konuşursunuz, ardından beynin geri kalanına neyin önemli neyin önemsiz olduğu konusunda önceden söylediklerinize dayanarak veri akışını farklı kalıplarla eşleşecek şekilde değiştirirsiniz.

Yıldız gemisi metaforunu bir adım daha ileri götürelim. Geminiz fiziksel bedeninizden oluşur. Fiziksel mekan dokusundan yapılmıştır. Duyularınızın kümenin ötesindeki kumaşın hareketini bildirdiğini düşünün

Kişisel bilinciniz olarak düşündüğünüz liflerin. Yıldız geminiz sizi zaman ve uzayda yönlendiren duyusal sistemlere sahiptir. Aracınız yalnızca fiziksel bir bedenden çok daha karmaşıktır. En az iki kumaş karışımından yapılır. M- ve N-Space'in kendi kumaşları var ve siz de onlardan oluşuyorsunuz. M- ve N-Uzay, fiziksel gerçeklikten daha fazla boyuta sahiptir ve bu çoklu evrenlerin maddesini oluşturan liflerin kendi bilinç türleri vardır. M-Uzay maddesi tam anlamıyla duygusal enerjinin boyutlarından yapılmıştır.

SE'ler, beyninizin süreçlerinin MN-Uzay formlarınızda değişiklikler yaratması nedeniyle gerçekleşir. Bu formları değiştirdiğinizde, içinden geçtiğiniz sonsuz olası evren zarlarında rotanızı değiştirirsiniz. Evet, yıldız geminiz zaten hareket halinde. Şu anda Sicim Teorisi, graviton gibi bazı parçacıkların farklı fiziksel gerçeklikler arasında paylaşılma olasılığını değerlendiriyor. Heyecanlı vizyonerler belki de paralel alternatif evrenlerle konuşmamızı sağlayacak “yerçekimi telefonları” yaratabileceğimizi düşünüyorlar. Oyuncaklar. Siz zaten çok daha iyi bir şeyle donatılmışsınız. Şu anda neredeyse sonsuz sayıda alternatif evrende bulunuyorsunuz. MN-Uzay bedenleriniz zaman ve uzayın alanları üzerinde mevcuttur. Olası paralel evrenlerin alanlarında da varlar. Fiziksel zaman ve mekanda hareket ettiğiniz gibi, bu olasılıkların içinden de zahmetsizce geçiyorsunuz. Dikkat, duygu ve düşünceyi uygulayarak bir SE modeli yarattığınızda, zamanı ve mekanı bükmekten çok daha fazlasını yapıyorsunuz. Düşüncelerinizin yansımalarını yaratmaktan daha fazlasını yapıyorsunuz; seyahatinizde alternatif olasılıklar arasında geziniyorsunuz. Düşünceniz ve duygunuz MN-Space formlarınızda değişiklikler yaratır. Bu değişiklikler etrafınızdaki sonsuz olasılıklar içerisinde gideceğiniz yönlerde değişikliklere neden olur.

Zaten birçok paralel evrende varsınız. Durmaksızın onların arasında dolaşıyorsun, her zaman öyle oldu. Geleneksel sicim teorisine biraz daha yakın; Zamandaki normal hareketimiz bir olasılıktan diğerine kuantum hareketlerinden kaynaklanır. Bu olasılıklar arasında o kadar hızlı hareket ediyoruz ki, onları sürekli bir zaman çizelgesi yanılsaması içinde bulanıklaştırıyoruz. Bir an için MN bedeninizin enerjisini yansıtan bir olasılığa ulaştığınızda, SE'ler gerçekleşir. Psikolojik durumunuz, ulaştığınız olasılığı yansıtıyor. İç ve dış gerçekliklerin birbirine paralel olduğu görülüyor. Siz sadece diğer gerçekliklerde iletişim kurmakla kalmıyorsunuz, oraya seyahat ediyorsunuz. MN bedenleri tüm bilinçdışı süreçlerinizi yansıtır. Hiçbir ayrım yapmıyorlar

bilinçli ve otomatik süreçler arasında. Bu nedenle onların yarattığı SE'leri takip edebilir ve SE'leri bilinçdışı süreçlerinizle iletişim kurmak için kullanabilirsiniz. Bir an için bunu düşünün. Siz zaten çevrenizdeki olayları kendinizin daha derin seviyeleriyle iletişim kurmanın bir yolu olarak kullanacak kadar güçlüsünüz.

SE'NİN PRATİK SINIRLAMALARI

Her ne kadar tuhaf görünse de, olasılıktaki tüm bu aralıkla, çok gerçek ve somut sınırlamalarımız var. Bazı olasılıklar ulaşılamayacak kadar uzaktadır. Fiziksel dünyamızın ve koşullarımızın sınırları içinde yaşıyoruz. Çoğu zaman mahkumların ruh sağlığı ihtiyaçları üzerinde çalışıyorum. İnsanları, içinde bulundukları koşulların, yaptıkları seçimlerden kaynaklandığını söyleyerek dışlamak cazip geliyor. Bu o kadar basit değil. Bir adli psikolog olarak, bir müvekkilimin hapsedilmesine yol açan koşullarla ilgileniyorum. Bazı insanlar kelimenin tam anlamıyla çıkmaz sokaklara yol açan olasılıkları takip ediyor. Hayatın insanlara getirebileceği sınırlamalar gerçektir ve Buda'nın dediği gibi acı çekmek de gerçektir. Yüksek lisans programım boyunca zorlukla çalıştıktan sonra mezuniyet törenine gittim. Açılış konuşmasını dönemin eğitim bakanı yaptı. Konuşmasının bir kısmı kendi hayatlarının esiri olmuş insanları görmekle ilgiliydi. Eğitimin bu kadar önemli olmasının nedeninin, eğitim olmadan insanların kendi sınırlamaları içinde sıkışıp kalması olduğunu söyledi. Toplumda zengin doğmadıysanız ya da çok şanslı değilseniz, ya bir iş kurmanız ya da iyi bir şekilde hayatta kalabilmek için bir beceri öğrenmeniz gerekir. İnsanların içinde yaşadıkları koşulların genellikle sonuçlarını nasıl belirlediğini etkili bir şekilde anlattı. Pek çok insan, seçecekleri yaşam yollarını takip edemeyecek kadar hayatta kalmakla meşgul oluyor. Pek çok insan, gidecekleri yöne ilişkin seçimleri olduğunu asla öğrenmez. Bazı insanlar, geri dönüş ihtimal dışı kalacak kadar arzularından kıyıya varıncaya kadar kendi rotalarında ilerlediklerini asla fark etmezler. Müşterilerimin kim olduğunu ve ne tür olasılıklardan geldiklerini belirlemek için birçok ıslah dosyası geçmişini okudum. İstatistiksel olarak kimin hapse gireceğini belirlemek kolaydır. Aslında bir suçun işlenmesinde muhtemelen ne kadar özgür iradenin yer aldığını hesaplamak için formüller var. Yoksulluğu, eğitim eksikliğini, çevresel olarak suça ve yoksunluğa maruz kalmayı, ebeveynlerin uyuşturucu kullanımını, öğrenme güçlüğünü, genetik olarak miras alınan zekayı veya bunların eksikliğini hesaba katabilirsiniz. Genel olarak, kimin olduğunu oldukça iyi tahmin edebilirsiniz.

seçimleri ciddi şekilde sınırlı kalacak. Ancak seçeneklerimiz var. Tanık olduğum en dikkat çekici iyileşme hikayelerinden bazıları, kendilerini arayan insanlara ikinci şans sunan görünüşte mucizevi SE'leri içeriyor. Hiçbir zaman koşullarımızla tamamen sınırlı kalmayız. Birisi içinde bulunduğu koşullarla ilgili düşünme biçimini değiştirdiğinde, buna karşılık olarak genellikle koşulları da değişir. Bu karşılıklı bir ilişkidir.

SE size salt sebep ve sonucun kesinliğine karşı bir avantaj sağlamak için var. Rüzgarsız suda, rastgele olayların akıntısına kapılıp sürüklenen bir gemi değilsin. Kendi dikkatiniz ve seçiminizle yön buluyorsunuz. Gerçekçi olarak, genel olarak normalde ne kadar rota değişikliği yapabileceğinizi bile belirleyebilirsiniz. Kaşığı tekrar bamyaya batırma zamanı. Rhine'ın son derece hedefli SE üretme konusundaki çalışmalarından anladığım kadarıyla, normal koşullar altında, etrafınızdaki gerçek olayları muhtemelen denemeden yüzde 3-5 oranında değiştiriyorsunuz. Deneyimlerime göre bu oranda çok daha yüksek ani artışlar oldu. Bazıları yüzde 60-90 oranında rota düzeltmesi gibi geliyor. Bunlar nadir, dikkat çekici SE'lerdir, düşük seviyeli arka plan SE'leri değil.

Senkronize Olay

SE bir kez daha yazdıklarımı gösteren bir etkinlik sundu. Ani bir yükseliş sergileyen bir SE'nin yakın tarihli iyi bir örneğini ve daha yaygın bir SE arka planını temsil eden bir başka örneği düşünmeye çalışıyordum. Bu bölümü birkaç saattir yazıyordum ve durmam gerekiyor. Kızım işteydi ve benden onu alıp evine bırakmamı istedi. Sana bu satırları yazmaya devam edebilmem için oğluma bakıcılık yapacaktı. Eve giderken yazmanın nasıl gittiğini sordu. Ona, okuyucuya bilinçli farkındalıklarını doğrudan astral (MN) boyuta kaydırarak SE'lerini nasıl güçlendireceklerini anlatmaya çalıştığımı söyledim. Onlara SE'lerin sanki düşüncelerini otomatik olarak ortaya koyuyormuş gibi bariz bir şekilde ortaya çıkmalarını sağlayacak bir yol vermek istediğimi açıkladım. Dinledi ve sonra şöyle dedi: "Ah baba, senin için bir şeyim var." Büyük, kilitli bir çantayı havaya kaldırdı. Allan Combs, SE'lerin bir anlayışa sahip gibi göründüklerine dikkat çekerken kesinlikle haklıydı.

mizah tamamen kendilerine ait. Bu bölümde Uçan Spagetti Canavarı'nı içeren kısmı yazarken, referans olması amacıyla Vikipedi'nin FSM girişini yazdırdım. FSM'nin resmi Pastafaryan resimlerini içerir. FSM'yi, bir tutam kırmızı spagetti sosuyla birlikte inanılmaz derecede kalın spagetti dokunaçlarıyla çevrelenmiş iki büyük köfte olarak tasvir ediyordu. Vencenza, içinde FSM'nin mühürlendiği plastik bir torbayı tutuyordu. “İş yerindeki bir kadın herkese yetmeyecek kadar yiyecek getirdi. Biraz hoşuna gider diye düşündüm," dedi. Çantada şimdiye kadar gördüğüm en kalın dokunaç benzeri spagetti şeritleriyle çevrelenmiş iki büyük köfte ve bir tutam et sosu vardı. Sorun sadece yemek değildi, düzenleme de vardı. Çantanın içinde durduğu için tam olarak FSM çizimlerinin yapıldığı gibi dizilmişti. FSM kelimenin tam anlamıyla çantanın içinden bize bakıyordu. “Vin,” dedim, “bu Uçan Spagetti Canavarı.” Çantayı kendisine doğru çevirdi ve baktı. Kıkırdadı. "İşte bu!" Ona tüm bunları kendisinin ayarlayıp ayarlamadığını sordum ve bana SE'nin tamamen rastgele olduğu konusunda güvence verdi. Eve döndüğümde çantayı aceleyle bilgisayarımın yanındaki masanın üzerine bıraktım. Yazdırdığım FSM makalesine çıktı. Çantadaki FSM artık neredeyse aynı şekilde FSM resminin yanında duruyor. Bana spike SE örneği verilmişti.

FSM'nin hemen arkasında takip edilen arka plan SE örneği.

Senkronize Olay

Ben bunu yazarken, az önce "Paw Nation" adında bir evcil hayvan tedarik hizmeti için bir internet radyo reklamı yayınlandı. O anda, Jack Russell Teriyerimiz Sol odaya daldı, kapıyı geriye doğru fırlattı, oğlum da yakın takipte "Doggie!" diye bağırdı. Bu, spike SE ile karşılaştırmam gereken bir arka plan SE örneğiydi. Gerçekten düzenbaz.

DİREKSİYON SE

Bir gemiyi yönlendirmek gibi SE'de gezinmenin iki unsuru vardır. Birincisi, aldığınız olasılıktaki rotanın yönüdür. Navigasyonunuz

sistem, o mucizevi beyninizin çoğu gibi, çoğunlukla otomatiktir. Duygularınız ve düşünceleriniz, etrafınızdaki paralel olasılıklar üzerinden rotanızı yönlendiren MN bedenlerinizin enerjisini otomatik olarak değiştirir. Olaylar düşüncelerinizi yansıtana kadar otomatik olarak olasılığa yönelirsiniz. SE ile ilişkiniz düşüncelerinize otomatik bir yanıttır. İkincisi, formlarınızı olasılık yoluyla ilerletmek için harcadığınız enerji miktarıdır. Gemilerin, hatta MN gemilerinin bile kütlesi vardır. Büyük bir kargo gemisini bir kuruşla çeviremezsin. Bazılarımız çok fazla duygusal yük taşıyoruz. Burada, San Francisco Körfezi bölgesinde her gün büyük gemilerin limana geldiğini görüyoruz. Golden Gate Köprüsü'nün altına indiklerinde römorkörler tarafından karşılanıyorlar. Güçlü motorlara sahip bu küçük tekneler, limana vardıklarında daha büyük gemilere manevra yaptırırlar. Ekstra enerjileri sıkı rota düzeltmeleri yapma yeteneği sağlar. Daha büyük gemileri pilotların yönlendirdiği iskelelere yerleştiriyorlar. MN gemilerinizin normalde daha geniş olasılık boyutlarında gezinmek için ekstra yardıma ihtiyacı yoktur. İnsan öncesi atalarımızın hayatta kalmak ve genlerini gelecek nesillere aktarmak için geniş prefrontal korteksimize ihtiyaçları yoktu. Ancak bilinçli olarak farkında olmak, çevremizdeki kalıplar hakkında daha hassas kararlar alabilmek atalarımıza bir avantaj sağladı. Siz, bilinçli olarak kendinin farkında olan kısım, uçtasınız. Sen ekstra enerjisin. Dikkatiniz, varlığınızın büyük bir kısmını etrafınızdaki olasılıkların sonsuz boyutlarına yönlendiren römorkördür. Ne düşüneceğinize, hangi duyguları doğrulayacağınıza, otomatik süreçlerinizin seçtiğiniz hedeflere ulaşmak için nelere ihtiyaç duyacağına siz karar verirsiniz.

Şu anda inanılmaz bir durumdasın. Gerçekliğin nörolojik olarak yaratılmış bir temsilinde varsınız. Kendiniz olarak düşündüğünüz şey bile bilincinizin iç aşamasına eklenen karmaşık bir hesaplama sürecidir. Bundan daha fazlası mıyız? Asla emin olamayacaksın. Emin olmak olasılıkları kısıtlar, düşüncelerinizi katı hale getirir. Emin olmak beyin aktivitesini azaltır. Sorgusuz sualsiz inanç sizi daha aptal yapar. Gerçek bilinç seviyenizi azaltır. Şaşırtıcı bir şekilde, birçok inanç sisteminin talep ettiği şey tam olarak budur: sorgusuz sualsiz inanç. İnsanları aptallaştırmak onların yönlendirilmesini ve yönlendirilmesini kolaylaştırır. Bamya yapmanın en iyi yolunu açıklamama gerek kalmadan, size çevrenizdeki SE'lerin yoğunluğunu önemli ölçüde artıracak bir tarif vereceğim. Bu benim kullandığım tarif, kendi hayatımda SE'lerin çoğalmasına neden olan formül.

Astral ve zihinsel formlarınızın fiziksel bedeninize nasıl bağlandığına dair hiç kimsenin iyi bir cevabı yok. Klasik ve çok yıllık modeller, teorilerinin herhangi bir ampirik kanıtını göstermede başarısız oldu. Daha modern filozoflar teorik fizikten ödünç aldılar. Onlar, fiziksel olanın MN Boyutları ile kuantum dolaşıklık halinde olduğunu öne sürüyorlar. Birçoğu düşünce ve duyguların bu karmaşık karışıklığın bir parçası olduğunu öne sürdü. Belki de bu karışıklıklar bilinci beyin süreçlerine bağlıyor. Gerçekten kimse bilmiyor. Zarif bir teorik hile önereceğim: Bir ruhun var. Daha doğrusu size sahip olan bir ruh var. Tamamen fiziksel varlıklar olduğumuzu düşünmek kolaydır. Bellek aşamalarında hesaplamalı süreçler olarak var olan deneyim ve bilinç, sinirbilimde hemen hemen kabul edilen normdur. SE, bu doğrusal zaman ve uzay modelinde çok büyük delikler açıyor. Şu anda bir şeyler atıştırıyorum, sıcak bir kase FSM artığı. Bunu beyin temelli bir modelle açıklayın! Ancak şu anda açıkça o nörolojik aşamadayız.

RÜYA'NIN ANLAMI

Ruh hilecidir. Enerjileri sevgi, bilgelik ve zekadır. Bu sizin en yüksek kalitenizdir. Eğlenceli ve neşelidir. Çocuklarımızdan keyif aldığımız gibi, ilgimizden de keyif alır. Şimdi etrafınızdaki odaya bakın. Gerçekliğin bu aşaması, o aşamadaki yerleşiminiz gibi, nedensel formunuz tarafından korunur. Sonuçta, fiziksel, M- ve N-Uzay bedenlerinin arkasında, o nedensel form sizsiniz. Diğer boyutların kumaşını giymişsiniz. Bu mitoloji yalnızca deneyiminizin beyin temelli olması sorununu çözmekle kalmıyor, aynı zamanda SE'nin gerçek bir dış fenomen olması sorununu da çözüyor. Ruh, tarif edilemez hiperuzayda gerçek beyin haline gelir. Geriye kalan her şey süreçlerinin sonucudur. Dediğim gibi zarif bir hile. Sadece cevaplanamayan soruları daha yüksek düzeyde açıklayıcı kurgulara erteliyor. Bu, SE'ler aracılığıyla sizinle oynayan güçtür. Bu, illüzyonun diğer tarafındaki sizin parçanızdır. Bu düzenbazla oynamaya başlayalım.

Bilinçli farkındalığınız derin bir enerji kaynağıdır. Prefrontal lob aslında bir güçlendirici işlemcidir; beynin özellikle zor problemler için kullandığı ekstra bir CPU çekirdeğidir. Rüya gördüğünüzde beyin, hafızanın pekiştirilmesiyle meşgul olur. Motor sistemleriniz devre dışı olduğundan rüyalarınızda dolaşırken evin içinde dolaşmazsınız. Rüyaların anlamı genellikle rüyanın duygusal duygusudur. Duygular

rüyanın bağlamı ve nesneleri haline gelen farklı sembollerle giyinmişlerdir. Deneyimler, beyninizin deneyimlerinizi ve tepkilerinizi "çözmeye" ve gelecekte başvurmak üzere dosyalamaya çalışmasını temsil eden bir cebir haline gelir. Geleneksel rüya görmede, işleme yardımcı olmak için yalnızca bir parçanız çevrimiçi duruma getirilir. Genellikle rüyada bilinçli olursunuz, ancak kişisel farkındalığınızın büyük bir kısmı hala uykudadır. Annenizin bir balığa dönüşemeyeceğini bilen ve gerçeklik değişip değiştiğinde neler olduğunu merak eden bir parçanız çevrimdışı kalır. Beyin bu gerçeklikleri bilinciniz sahnesinde, hafıza alanlarında yaratır, sonra nasıl tepki vereceğinizi görmek, işlem gücü vermek için sizi sahneye çıkarır. Bu aşamalar, daha iyi bir terimin bulunmaması nedeniyle, MNbedenleriniz ile kuantum-dolanıklığı içindedir. Rüyaların MN formlarındaki enerji durumları üzerinde güçlü bir etkisi vardır. Fiziksel dünyanın dikkat dağıtıcı unsurlarından arınmış rüya durumları, uyanık dünyada mevcut olmayan düşünce ve duyguların saf temsillerini yaratabilir. Gerçek dünyada uçabilmenin sevincini veya dehşetini nasıl yaşarsınız? İki yaşındaki halinizin, ölümlü olduğunu fark ettiğinde hissettiği çözülmemiş gece terörünü nasıl kopyalarsınız? Beyin tüm bunları güvenli bir şekilde rüya hali metaforunda yapabilir.

Gerçek bilinciniz nedensel bedenden kaynaklandığı için, fiziksel veya MN formlarınızın herhangi bir kombinasyonunda tam öz-bilinçli farkındalığınızı çevrimiçi duruma getirme yeteneğine sahipsiniz. Rüya halleri sırasında tam, berrak, kişisel farkındalığınızı sahneye getirebilirsiniz. Atalarımız ve bazı çağdaşlarımız, tamamen bilinçli rüya görme durumunun aslında bedeni terk edip başka dünyalara seyahat etmek olduğuna inanırlar. Bilinçli rüya görmeyle ilgili mevcut araştırmalar, rüya görme sırasında prefrontal korteksinizi tamamen çevrimiçi hale getirdiğinizde rüya halindeyken tamamen bilinçli hale geldiğinizi göstermektedir. Astral seyahat mi yoksa eğitilebilir bir nörolojik süreç mi? FSM'mden bir ısırık daha alıyorum. Fena değil, köfteler vejetaryen.

Bilinçli rüya görme

Lüsid rüyada tam bilinçli farkındalık elinizin altındadır. Açık, gerçek, alternatif bir evrende, paralel bir olasılıkta uyanırsınız. Rüya gördüğünü biliyorsun. Bilinçli rüyalar geleneksel rüyalara göre çok daha istikrarlı olma eğilimindedir. Daha çok fiziksel gerçekliklerin yaptığı gibi davranırlar. Bunu böyle yapan sizin varlığınız gibi görünüyor. Bilinçdışınız gerçekliğe yönelik değildir. Duyulardan aldığı verileri değiştirir, nörolojik bilgileri ekler, çıkarır ve değiştirir.

gerçeklik. Temsili bir halüsinasyon içinde yaşıyoruz. Siz gerçeklik ve sonuç odaklı olan kısımsınız. Neyin gerçek, neyin hayal ürünü olduğuna karar verme sorumluluğuna sahip olan kısım sizsiniz. Önemli kararları siz veriyorsunuz. Tamamen bilinçli bir rüya durumuna girdiğinizde, sahneye muazzam miktarda yardımcı işlem gücü getirirsiniz. Varlığınız rüya manzarasının bazı yönlerini istikrara kavuşturur çünkü siz gerçeklik işlevisiniz. Daha somut, daha canlı hale geliyor. Daha çok uyanıkken içinde çalışmaya alışık olduğunuz gerçekliğe benzer hale gelir. Bilinçdışı işlemlerinizin yarattığı evrenleri deneyimlersiniz. Bu küçük maceralar sırasında tüm kişisel kaynaklarınız ve hafızanız elinizin altındadır. Evreninizin bilinçli bir ortak yaratıcısı olursunuz. Bu inanılmaz bir fırsat. İhtiyacınız olan veya istediğiniz her şeyi tam olarak deneyimleyebilirsiniz. Biraz pratik yaparak bu aşamaları sizin için belirleyen bilinçdışı ile bilinçli işbirliğine girmeniz mümkün hale gelir. Sadece sizin için yaratılmış evrenlerde maceralar yaşıyorsunuz. Sorunları yeniden canlandıran deneyimleriniz ve işlemeniz gereken deneyimleriniz var. Yaratılmış olasılıklarla oynuyorsunuz ve zihnin işlem geçmişini temizliyorsunuz. Yavaş yavaş bu ortamlar daha duyarlı hale gelir. Bilinçli ve bilinçsiz işlevleri bütünleştirdikçe, berrak rüya evreninin yaratılışının bazı yönlerini üstlenebilirsiniz. Sonunda kendi yarattığınız ve her düşüncenizi karşılayacak şekilde değişen bir evrenin sahnesine çıkıyorsunuz. Kısa süreliğine gerçekliğinizin nedensel yaratıcısı olmanız mümkün hale gelir. Mükemmel SE'ler.

Tencereyi biraz karıştırmanın zamanı geldi. Öğrencilere dünyalar arasında bu şekilde yürümeyi öğreten geleneksel meditasyon ve şamanizm okulları vardır. Hatta bazıları kişisel bilinçdışı ile dış gerçeklik arasındaki ayrımın oldukça alakasız olduğunun farkındadır. SE bu sınırları sürekli olarak aşmaktadır. Onları ayırmaya çalışmak sizi deli edebilir. Ancak görevinizin özü budur. Kişisel gerçeklik ile nesnelliğin, kolektif varoluşun bir karışımı olan ortamlarda nasıl gezineceğinize siz karar verirsiniz. Çoğu mistik gelenek, bilinç düzeylerinde düzenli olarak yürümeye başlayacaksanız bir rehbere sahip olmanızı tavsiye eder. Rüyalarınızı yorumlayacaksanız bu, bir psikanalist bulundurmanın eski versiyonudur. Tibet okullarından bazılarının astral seyahat konusunda uyarıları var. Bunları astral seyahat tavsiyeleri olarak düşünüyorum. Birincil uyarı notu, bağımlı olabileceğinizdir. Bir an için klasik mistik konumu varsayalım. Bunlar rüya değil. Aslında yerini değiştiriyorsun

bilinci tamamen gerçekliğin diğer planlarına aktarın. Bu evrenler doğal ekosistemlerdir. Kendi sakinleri, medeniyetleri, yaratıkları, tanrıları, şeytanları, ruhları ve kuralları var. Orada, fiziksel yaşamın aynı sıradan kurallarına ve sınırlamalarına tabi değilsiniz. Heyecan vericidir, ilginçtir, baştan çıkarıcıdır. Neredeyse bir tanrı olabilirsiniz, vergi ödemenize gerek kalmaz, ölüm ve acıyı aşabilirsiniz. Davranışlarınızı sınırlayan hiçbir kural yoktur, ne istiyorsanız onu yaparsınız, ne istiyorsanız o olursunuz. Astral bedeniniz istediğiniz şekli alabilir. Neredeyse yok edilemez, yiyeceğe ihtiyaç duymaz, asla hastalanmaz ve asla yaşlanmaz. Ve eğer bu tür efsanelere inanmak istiyorsanız, fiziksel olanın ölümünü ortadan kaldırmak için kullanılabilir. Tecrübesiz uygulayıcılar tüm bunları gerçeklikle karıştırabilir ve bilinçli rüya durumunu uyanıklık gerçeğine tercih edebilirler.

Mayıs 2011'de bir kongre üyesi ve bir düzineden fazla kişi çok rahatsız bir genç adam tarafından vuruldu. Anladığım kadarıyla paranoid şizofreni hastasıymış gibi geliyordu. Açıkça psikotikti. Günlüklerinde yetkililer onun bilinçli rüya gördüğünü tespit etti. Sosyal açıdan garip ve izole olduğundan, güçlenebileceği ve rakipsiz olabileceği bu rüya dünyalarını tercih ediyordu. Orada evrenler yaratmayı öğrenmişti ve yavaş yavaş astral evreninin gerçek dünya olduğuna ve bizim bir rüyada var olduğumuza inanmaya başlamıştı. Sanırım gerçek olmadıklarına inanırsan 18 kişiyi vurmak daha kolay olur. Ama öyleydi.

Mesleğim akıl hastalıklarını tanımak ve teşhis etmektir. Günümün çoğunu çeşitli psikotik bozuklukları olan danışanlarımda gerçeklik testlerinin durumunu belirlemekle geçiriyorum. Meditasyon ve rüya çalışması olumlu, bütünleştirici ve tedavi edicidir. Bazı insanları tuhaf yerlere sürükleyen şey bilgi eksikliği, açık ve mantıklı bir zihni tutamama, fiziksel hayata dayanmamadır. Çılgınlık ve maneviyat birbiriyle ilişkili değildir. Rüya görüyoruz çünkü hayal etmemiz gerekiyor. Yaşamlarımızın deneyimlerini işlememize yardımcı olmak için rüya görebilecek şekilde geliştik. Başka düzlemlerde yürüyebiliyorsak, başka evrenler tasarlayabiliyorsak, bunun nedeni bunu yapabilmenin avantajlarının olmasıdır. SE, sizin adınıza karar vermek için değil, size yardımcı olmak için var. Gerçekliğinize nasıl tepki vereceğinizi siz belirlersiniz. Geleneksel büyü ve meditasyon okulları da fiziksel gerçekliğin temellerinin altında bu diğer dünyaların yattığını kabul eder. Dünyanın her yerindeki geleneksel sihir, uygulayıcının diğer dünyalara seyahat etmesini, bilgi kazanmasını ve dönüşüm geçirmesini sağlayarak çalışır. Azizler ve mistikler, menfaatçiler ve sihirbazlar ahirette bilinçlenerek bu dünyanın olaylarını değiştirirler. Farkındalığınızı doğrudan MN-Uzay bedenlerine yerleştirmek, SE'yi yaratmak için mevcut enerjiyi büyük ölçüde artırır.

Düşünceleriniz ve duygularınız SE'yi yaratan olasılıklar boyunca sizi yönlendirmede çok daha etkili hale gelir.

SEÇİM BİR KALTAKTIR

Ne düşündüğünüz ve hissettiğiniz hakkındaki kararlarınız, SE ve yaşam boyunca yolunuzu yönlendiren şeydir. Müşterileri gördüğüm ofislerden birinin duvarında Karen Kwiatkowski'nin yazdığı bir hikaye var. Hikayede yaşlı bir Cherokee savaşçısı torununa her birimizin içinde devam eden bir savaşı anlatıyor. Torununa her birimizin içinde iki kurt bulunduğunu söyler. Biri karanlık, diğeri aydınlık. Biri kötüdür, öfkeyle, öfkeyle, kıskançlıkla, üzüntüyle, kendine acımayla, kıskançlıkla, şüpheyle, kırgınlıkla, yalanlarla, aşağılık duygusuyla ve bencil egoyla doludur. Diğer kurt sevgi, neşe, umut, güvenlik, özveri, barış, umut, alçakgönüllülük, nezaket, empati, doğruluk ve şefkatle doludur. Torun dedesine "Hangi kurt kazanır?" diye sorar. Bilge yaşlı adam cevap verir: "Beslediğin kişi."

Bilincinizi doğrudan bu çoklu ortamlardan birine kaydırdığınızda, size her zaman bir seçenek sunulacaktır. Kendinizi içinde bulduğunuz evrenin koşullarına nasıl tepki vereceğinize siz karar vereceksiniz. Kim olmak istiyorsunuz? Bu ortamlardaki seçimlerin burada, uyanık dünyada sonuçları vardır. Bunlar sadece rüya olsa bile, kararlarınız bilinçdışının otomatik yönlerine dünyayı nasıl algılamak istediğinizi öğretir. Zihninizi örneğinize göre tepki verecek şekilde programlıyorsunuz. Her şeyin karmik bir mantığı var. Bilinçli bir rüyada sanki evrenin merkezi sizmişsiniz ve başka kimsenin önemi yokmuş gibi davranın; beyniniz bu kalıba uyacak şekilde gerçekliğinizi filtreleyecektir. SE sizin liderliğinizi takip edecek ve size kendinizi izole edilmiş, yanlış anlaşılmış, kopuk hissettiren olaylar sunacaktır. Astral ortamlarda sanki gerçekmiş gibi davranın, durum ne olursa olsun karşılaştığınız herkese nezaket, saygı ve nezaketle davranın; SE size bağlılığınızı gösterecektir. Kendinizin diğer yönlerine nasıl davrandığınıza dayalı bir yol izlemiş olacaksınız.

Beden dışı deneyimler ve berrak rüya görmeyi sağlayan meditasyonları tam olarak bilmeniz gerektiğini düşünüyorsanız, internette arama yapın ve yerel bir metafizik kitapçıyı ziyaret edin. Başlamanız için fazlasıyla yeterli olmalılar. Aşağıda bu boyutlarda birkaç ay seyahat ettikten sonra, henüz pek bir fikrim olmadan yaşadığım bir deneyimi anlatacağım.

yeniden okuyordum*Bhagavad Gita*o gün. Prens Arjuna sürgünden döner ve krallığının gasp edildiğini görür. Hikâye zengin ve karmaşıktır, ancak işin özü Arjuna'nın kendisini birçok arkadaşı ve akrabasına karşı büyük bir savaşa girmek üzere bulmasıydı. İki büyük ordu savaş alanında karşı karşıya gelir. Arjuna kendisini orduların arasında bir savaş arabasında, birçok sevdiklerinin öleceği bir savaşı bitirmenin acısını çekerken bulur. Savaşçısının krallığı güvence altına alma görevi ile eylemlerinin yol açacağı acıyı bağdaştıramaz. Neyse ki arabacısı yakın arkadaşı tanrı Krishna'dır. Savaşı bitirmeden önce Krishna ona kader, doğruluğu savunma görevi ve kişisel kayıp karşısında kişinin ahlaki görevini yerine getirmesi konusunda talimat verir. Arjuna'yı iyi dövüşmeye ikna eder. Kitabın benim nüshasında zengin resimli renkli levhalar var. Birbirine bakan iki büyük savaşçı ordusunu, savaş arabalarını ve atları tasvir ediyorlar. Parıldayan altın zırhlara bürünmüşlerdir. Onlar yiğit savaşçılardır, güçlüdürler, cesurdurlar, tertemiz bakımlı ve disiplinlidirler. Her kalkan, her silah, oymalı metal işçiliğinin bir başyapıtıdır. Her at ve savaş arabası savaş sanatının mükemmel örnekleridir. Her şey temiz, parlak, ideal ve kutsaldır. En hafif tabirle romantikleştirilmiş bir savaş görüşü.

O gece elimin arkasında bir yanma hissiyle uyandım. Gözlerimi parlak güneş ışığına açtım ve korkulukta duran elime baktım. Cildim koyu ve kırmızıydı, sıcak güneş neredeyse etimi pişiriyordu. Bunun bir rüya olduğunu biliyordum ve bu duygunun gerçekliğine hayret etmek için birkaç dakika harcadım. Daha sonra ön kolumu fark ettim. Kirli deri zırhla kaplıydı. Deriye aralıklarla perçinlenmiş kararmış, çivili, bronz plakalar vardı. Plakalar iyice ezilmiş ve aşınmıştı ve deri birçok kez onarılmıştı. Bu gelecek şeylerin iyi bir habercisi değildi. Yer sallanıyor gibiydi ve yukarıya baktığımda kendimi bir arabanın içinde buldum. İki at, yanımdaki arabacının hakimiyetine karşı gergin bir şekilde itişip kakışıyordu. Geniş bir savaş alanında savaşa katılmaya hazır iki karşıt orduya bakarken içimde bir batma hissi vardı. Bunlar efsanevi savaşçılardan oluşan altın ordular değildi. Bu adamlar kirliydi, uyumsuz zırhlar giyiyorlardı, yaralı ve ezik kalkanları ve silahları vardı. Yüzleri asıktı ve korkmuştu. Ve sonra koku vardı. Ter, deri, pislik ve ihmal. Kendi deri gambeson'um yıkanmamış dolgular ve giysiler yüzünden kokuyordu. Vücudumun altından sırtımdan aşağı ter aktığını hissedebiliyordum.

Arabanın reçineyle sertleştirilmiş deri yanlarındaki raflarda silahlarım vardı. Yay, oklar, savaşta kullanılan mızraklar ve bir dizi bronz kılıç. Karşıt güçlerin arkasındaki tepede bir kale duvarı vardı. Zırh ve savaş standartlarının Asyalı olmaktan çok Avrupalı göründüğünü düşündüğümü hatırlıyorum. Bundan sonra olacakları deneyimlemek istemediğime emindim. Kaçmak niyetiyle arabadan inmek için döndüm ve yolumun arkamdaki adamların kalkan duvarı tarafından kapatıldığını gördüm. Kalenin üzerine bir bayrak çekildi ve iki sıra adam ve savaş arabası ilerlemeye başladı. Bundan sonra ne olacağını biliyordum. Bir arabacı olarak hattım yavaş yavaş dörtnala kadar hızlanırdı. Zırhlı atlar tam hızla karşı hatta çarparak yaya askerlerinin takip edebileceği bir boşluk açıyordu. Görevim düşman kuvvetlerinin mümkün olduğu kadar derinlerine inmek, sonra da öldürebildiğim kadarını öldürmekti. Şanslı olsaydım, çok şanslı ve çok vahşi olsaydım, diğerlerinin benim konumuma erişmesine yetecek kadar uzun yaşayabilirdim.

Zaten hareket ediyorduk ve hızlanıyorduk. Saha çamurluydu ve asılı duran arabayı sekteye uğratan ve ayakta durmayı zorlaştıran tekerlek izleri ile doluydu. Arabacı bana bir silah alıp savaşmaya hazırlanmam için bağırdı. Bu fazlasıyla gerçekti. Hayal edip etmemeye karar verdim, bir seçeneğim vardı. Gerçek olsun ya da olmasın kimseyi öldürmeyecektim. Ve savaş başladığında korkunun beni harekete geçmeye zorlamasına izin vermeyecektim. Bir elimle küpeşteyi sıkıca tutarken diğer elimle silahları arabadan atmaya başladım. Bunu yaptıktan sonra, tahtaya, metale çarpan ve insan ve atların çığlıklarından oluşan karışık bir gök gürültüsüyle çarpıştığımızda sıkı tutundum.

Bir masanın yıpranmış ahşap dokusuna bakarak uyandım. Başım çapraz kollarımın arasındaydı. Gün aydınlık ve sıcaktı; ormandaki desenlerin karmaşıklığına ve güzelliğine hayran kaldım. Kendimi kocaman, eski bir meşe ağacının altındaki parktaki piknik masasında otururken buldum. Hâlâ savaş alanındaydım ama çok şey değişmişti. Eskiden çamurlu bir tarlanın olduğu yerde artık gölgeli ağaçların olduğu bakımlı bir park çimenliği vardı. Tepedeki kalenin duvarları artık zamanla lekelenmişti, keskin korkulukları ise eksik harç ve tuğla nedeniyle aşınmıştı. Sanki yüzyıllar geçmiş gibiydi. Burada yapılan savaşlar uzun zaman önce yaşandı. Kaleye giden yolu takip ettim, açık kapılardan ve boş avlulardan geçerek ana binaya girdim. Kendimi Vikinglerin toplandığı büyük salonlara benzeyen bir ziyafet salonunda buldum. Kabaca yontulmuş büyük bir masanın başında kocaman bir adam oturuyordu. Bir tabaktan parmaklarıyla yemek yiyordu. Uzun bir akışı vardı

saç ve kalın, asi bir sakal. Ben yaklaşırken başını kaldırıp bakma zahmetine girmedi. "Sen kimsin? Burada olmamın bir nedeni var mı?" Diye sordum.

"Mara," dedi, bir anlığına başını kaldırıp bana bakmadan. Yağlı eliyle arkasındaki duvara hafif bir umursamaz hareket yaptı. Beni açıkça konuşmaya zaman ayırmaya değmeyecek biri olarak görüyordu.

Duvara yerleştirilmiş büyük bir şömine vardı ve her iki yanında büyük üçgen duvar halıları asılıydı. Her birinde akıcı bir yazıyla doldurulmuş işlemeli üçgen bölümler vardı. Bana Arapça ile Sanskritçe arasındaki sanatsal karışımı hatırlattı. Birkaç dakika baktım, sonra büyük bir mutluluk ve şaşkınlıkla kelimeleri gerçekten okuyabildiğimi fark ettim. Gizli bir dili, sanki bu dilin içinde büyümüşüm gibi kolaylıkla okuyordum. Fizik ders kitabı ile dini bir efsanenin karışımı gibi okunuyor. Astral ve zihinsel bedenlerin amacı ve kullanımlarına ilişkin teknik bir talimatlar dizisiydi. Her formun, düzlemler üzerinde ayrı fakat ilişkili etkileri olan farklı enerjilerden oluştuğunu belirtti. Onları çevreleyen enerji alanlarından, auralardan söz ediyordu. Metin, bu formların kullanımının ya ruhsal evrimin hızlanmasına ya da giderek kişisel yanılsama içinde kaybolmaya yol açtığını belirtiyordu. Rota, yapılan seçimlere bağlıydı. Okudukça ağırlaştım, iyice yoruldum. Rüya bitiyordu. Muhtemelen beynim uyku döngüsünün bir sonraki aşamasına geçiyordu. Bilinçli kalmaya, son bir bilgiyi okumaya çabalarken bir cümle yakaladım. "Tulpa."

Senkronize Olay

Benim şimdiki zamanımda eşim, hafta sonu ibadetine katılmak üzere uzakta olduktan sonra yeni döndü. Onun kongresinde sanatçılar ve zanaatkârlarla dolu bir satıcı alanı vardı. Hediyeler getirmiş. İlk olarak bana tescilli bir Kızılderili eseri olan kurt borusunu sunuyor. Böyle bir şey görmediğini ve o sırada bunun benim yazım için olduğunu hissettiğini söyledi. Birkaç saat önce bu bölüme yazdığım kurt hikayesini okumadı. Kendisine teşekkür ediyorum ve faydalı olacağını düşündüğümü söylüyorum. Daha sonra bana bir kutu veriyor ve onu dikkatlice açmamı, bunun çok özel olduğunu söylüyor. Parayı harcamayacağını ama yine de daha önce hiç böyle bir şey görmediğini açıklıyor. Bu, İskandinav Tanrısı Thor'un bir heykeli: uzun dalgalı saçları ve kalın, asi sakalı olan iri bir adam. O, dünyanın büyük yılanı Jormungand ile savaşıyor.

dağı ezen çekiciyle son darbeyi vuruyor. Bu heykelin kollarında zırhlı destekler var. Üzerine bronz plakalar perçinlenmiş deri, az önce yazdığım berrak rüyadaki zırha rahatsız edici derecede benziyordu.

Burada oturuyorum ve sağımdaki masanın üzerinde üç şeyle bu bölümün sonunu yazıyorum. FSM'nin kalıntılarının bulunduğu kase, bölümün kurt hikayesinden çıkmış gibi görünen güzel bir kurt borusu ve yeniden anlattığım berrak rüyanın süslerini taşıyan bir savaşçı tanrı var. İlginç bir bamya eşyası. Mistisizm ve belirsizlikle ilgili bu bölüme lezzet katmış gibi görünüyorlar. Peki tüm bunlar aslında ne anlama geliyor? Bu önemli mi? Bunu yapmayı seçtiğiniz kadar önemlidir.

SE'ye nasıl tepki vereceğinize ve sonuçta ne yapacağınıza karar verecek olan sizsiniz.

hepsi şu anlama geliyor.

On
Tulpaware Partisi

GERÇEKLİĞİNİZİ YARATMAK

Düşüncelerinizin yarattığı sahnede oynuyorsunuz. Hangi nesnelerin sizin dışınızda olduğu ve hangilerinin sizin parçanız olduğu büyük ölçüde bir seçim meselesidir. MN bedenleriniz sizin bir parçanızdır, fiziksel bedeniniz kadar bir gerçekliktir. Onlar burada, şimdi ve geniş bir zaman, mekan ve olasılık aralığında var olurlar. Odaya baktığınızda ince bir zar, gerçekliğin yüzeysel bir izlenimini görüyorsunuz. Bu yüzeyin üzerinde olduğu kadar, o yüzeyin diğer tarafında da varsınız. O ince yanılsamanın diğer tarafının, bu tarafta olayların nasıl gelişeceği üzerinde çok büyük etkileri var. Bu bölümde MN-Space'de bu taraftaki SE'leri değiştiren nesneler yaratabileceğinizi öğreneceksiniz. Doğru olmasına rağmen yazdıklarımın çoğu düzenbazın ağzından geliyor. Bazen insanlar yeni olasılıkları görmelerine olanak sağlayacak iyi bir hikayeye, ilginç bir efsaneye ihtiyaç duyarlar. Tüm hikayeler gerçekliği basitleştirir ve kendi sınırlamalarını yaratır. Şu ana kadar size anlattığım hikayenin bir kısmından kurtulalım. Beyninizin hafızasındaki aşamayı unutun. Kendi gerçekliğinizi yarattığınızı bilmeyi göz ardı edin. Bu Broadway dışı şovları ciddiye almayı bırakın. Bu bir sahne prodüksiyonu değil, bir parti. Hilecinin amacı insanlara kendilerini nerede fazla ciddiye aldıklarını göstermektir. SE'ler çalışmıyor, maneviyat üretmeye çalışan post-endüstriyel bir toplum değiller. Olmanız gereken hiçbir şey yok, gelişmeniz gereken hiçbir şey yok. Sahnede olma ve performans sergileme zorunluluğu konusunda endişelenmeyin. Hepimiz sizin bir parçanız, dostlarınız arasındasınız. SE eğlenceniz için var. Bu bir parti, saçlarınızı açık bırakın. Korkularınızı ve günlük endişelerinizi bir kenara bırakın. Size bazı parti numaralarını nasıl yapacağınızı göstereceğim. Arkadaşlarınızı etkilemek veya kendinizi eğlendirmek için bunları kullanın. Bunlar sadece parti hileleridir. Bunları herkes yapabilir. Aslında bunları zaten herkes yapıyor, sadece ne yaptıklarının farkında değiller. Kendi düşüncelerinizle bazı basit oyunlar oynayarak çok spesifik SE serilerini nasıl yaratacağınızı anlatacağım.

DÜŞÜNCE FORMLARINI ANLAMAK

Bir an için düşüncelerinizin gerçek şeyler olduğunu hayal edin. Ne zaman bir düşünceniz ya da duygunuz olsa, bedeninizin etrafındaki MN alanlarında nesneler yaratılır. Bu düşünce formları kendi boyutlarındaki gerçek nesnelerdir. Bazıları bir renk cümbüşü kadar basit, bazıları ise berrak bir rüyanın hareketli manzarası kadar karmaşık. Düşünce akışınız aktığı anda etrafınızda oluşur, değişir ve dağılırlar. Auralar yoğun yerlerdir. Düşüncelerinizin çoğu kısadır. Çağrışımlar halinde düşünmeye eğilimliyiz; Uyanıyorum ve alarm olarak kullandığım iPod'a uzanıyorum, bu bana işe gitmem gerektiğini hatırlatıyor, bu da yolda benzin almayı düşünmeye sevk ediyor, bu da bana ocaktaki tencereleri en son bitirmem gerektiğini hatırlatıyor Gece, bu bana kahvaltıda ne yapacağımı düşündürüyor, bu bana karımı mutfaktan gelen gürültüyle uyandırmamamı hatırlatıyor, çünkü o bu sabah evde olacak ve uyumak istiyor, bu da bana oğlumun o saate kadar giyinmesi gerektiğini hatırlatıyor. uyanır. Ve bu çoğumuz için gün boyunca devam ediyor. Tüm bu düşünceler etrafınızdaki MN alanlarında kısa süreler için şekilleniyor. Bu düşünce formları otomatik olarak olasılık dahilinde hareket ettiğiniz yönde değişikliklere neden olur. Düşündüğünüz şey SE aracılığıyla navigasyon sisteminiz haline gelir. Potansiyel olarak her düşünce, olasılık yoluyla rotanızı değiştirerek arka planda SE'lere neden olabilir. Çoğu asla önemli bir etki yaratacak kadar uzun sürmez. Çoğu geçici düşünceyi rotanızdaki küçük dokunuşlar olarak düşünün. Düşüncelerimizin çoğu zıt yönlere gidiyor. Düşüncelerimizin tezahür ettirdiği birçok motivasyonumuz ve ihtiyacımız var. Herhangi bir konuda nadiren aynı fikirde oluruz.

En son tatil için ailenizi ziyarete gittiğinizde, bu konuda karışık duygu ve düşünceleriniz var mıydı? Bu bahçe çeşitliliği düşünceleri, etrafımızda eşleşen bir düzen yokmuş gibi görünen yarı kaotik, neredeyse rastgele bir SE'ler yaratıyor. Bazı düşüncelerinizi bu arka planın dışına çıkarmak, onları SE'ler oluşturmada daha etkili hale getirmek için kullanabileceğiniz bazı püf noktaları vardır. Zihniniz sizin liderliğinizi takip edecek şekilde tasarlanmıştır. Bir düşüncenin daha ilginç veya önemli olduğuna karar verirseniz ona daha fazla dikkat edersiniz. Dikkatiniz seçtiğiniz düşüncelere enerji verir. Nörolojik olarak her düşünce, bağlı nöronlardan geçen elektrik darbelerinin bir modelidir. Bir düşünceyi bir kez düşünün, yol kısa süre sonra kesilir. Nöral budama, kullanılmayan yolların zamanla kaybolmasına neden olarak, daha sık kullanılan yollar için kaynakları korur. Bir düşünce oluşturmaya bilinçli olarak dikkat edin; onu tekrarla

düşünce ve yol güçlenir. Etkinlik, çevredeki nöronlardan bağlantılar kurar. Herhangi bir düşünce kalıbına yeterince enerji harcadığınızda bu bir alışkanlığa dönüşür. Diğer düşünceler onun yolları etrafında örgütlenmeye başlar. Bu öğrenmenin temelidir. Yolu daha fazla kazıyın ve anlamlı geliyor.

Düşünce formları aynı prensiplere göre çalışır. Herhangi bir düşünceyi yeterince sık düşünmeyi seçerseniz veya bilinçli olarak ona dikkatinizi verirseniz, düşünce formu daha uzun süre kalıcı olur. Sonunda, dikkatinizi başka bir yere çevirmiş olsanız bile, düşünce formu sağlam ve tutarlı kalır. Etrafınızdaki MN alanlarında kalır ve rotanızı olasılık yoluyla otomatik olarak yönlendirir. Bu ısrarcı düşünce formları, deneyimlediğiniz SE'lerin çoğuna neden olur. Çevrenizdeki olasılıklara göre olaylar düzenlerler ve kalıcı SE'lerin kalıplarını yaratırlar. Düşünce formları tüm zihinsel faaliyetler tarafından yaratılır. Düşüncelerinizin büyük bir kısmı bilinçdışındaki otomatik süreçlerdir. Bu düşünceler, yaşam deneyimleriniz hakkındaki düşünceleriniz ve yargılarınız aracılığıyla oluşturduğunuz zihinsel alışkanlıklardır. Çoğu SE, bu süreçlerin, onlardan kaynaklanan düşünce formlarının neden olduğu yansımalarıdır. Kendi bilinçdışınızı ne kadar çok anlarsanız, SE kalıpları da o kadar tanıdık hale gelir. Partinin püf noktası, bu düşünce formlarını bilinçli olarak yaratabilmenizdir. Seçilmiş düşünceleri kalıcı düşünce formlarına nesneleştirmeyi seçme yeteneğine sahipsiniz. Peki “objektif” ne anlama geliyor? Bu, düşüncelerinizin etrafınızdaki odadaki nesnelere dönüştüğünü ima ediyor gibi görünüyor. Evet. Ne kadar imkansız görünse de, MN-Space'den yapılmış zihinsel nesneler şu anda etrafınızdaki odada mevcut. Bunları düşüncelerinizin yarattığı hayaletler, yapılar olarak düşünün. Düşünce formları.

TULPA

Vajrayana ve Tibet Budizminde bu düşünce biçimlerine denir. *tulpa*. Dönem *düşünce formu*Tulpa'yı tanımlamak için ilk kez Evans-Wentz tarafından kullanıldı. Düşüncelerin kendi biçimlerini yarattığı fikri, Asyalılardan Kuzey Amerikalı yerlilere kadar pek çok kültürde mevcuttur. Yogacarna okulu, bilincin üniter doğasını öğretmek için ustaların eğitiminin bir parçası olarak tulpa'yı bile kullandı. Terimin batıya ilk kez Tibet'teki seyahatleri sırasında tulpa'nın yaratıldığını gördüğünü iddia eden Alexandra David-Neel'in eserlerinde geldiği görülüyor. Yeteneğin daha alçakgönüllü bir kullanımı olarak, düşünce formlarının yaratılışının çok tutarlı olduğunu gördüğünü iddia ediyor.

gerçek nesneler veya insanlarla karıştırılabileceklerini. Görünüşe göre can sıkıntısından, yalnızlıktan ve meraktan dolayı bir tulpa yaratmanın kendi hikayesini anlatıyor. Sürekli ilgi ve beklentiyle bir seyahat arkadaşı yarattı. Rahip Tuck şeklinde bir düşünce formu yarattı. İlk başta eğlenceli görünüyor; keşiş cübbesi giymiş, çoğunlukla yalnızca onun görebildiği şişman ve neşeli bir arkadaştı. Ne yazık ki Tibet'in dağlık bölgelerinde seyahat etmek zordu ve iyi keşiş kilo vermeye başladı. Sonunda o da o kadar neşeli değildi, daha somurtkan, depresif ve endişeli hale geldi. Sonunda onun yanında rahatsız olmaya başladı, belli belirsiz bir tehdit altında hissetti ve onu dağıttı.

Tulpa'yı bir android olarak düşünün. Bu doğal teknolojinin bir parçasıdır. Düşünce formu, tıpkı bir droid gibi, bireysel bilince sahipmiş gibi tepki verecek şekilde programlanabilir, ancak böyle değildir. Onlar düşünce makineleridir. MN-Space tam anlamıyla duygusal ve zihinsel enerjidir. Ondan herhangi bir şey inşa ettiğinizde, talimat dizilerini yerine getirebilecek hesaplamalı, yarı akıllı kapasiteye sahip düşünce formlarına sahip olursunuz. Tıpkı otomatik bilinçdışı süreçleriniz gibi. David-Neel tulpasını yalnız ve endişeli olduğu için yarattı. O, 20. yüzyılın başlarında Tibet'in kapalı bölgelerini gezen cesur bir genç kadındı. Arkadaşlık ve olumlu duygusal destek arıyordu. Rahip Tuck ihtiyacı olduğunu düşündüğü şeyi temsil ediyordu. Neşeliydi, iyi huyluydu ve cinsel açıdan tehdit edici değildi. Ama bu tulpa onun gerçek korkularından ve hayal kırıklıklarından yaratıldı. Korkularından kaynaklanan derin bir yapıyla, ihtiyaç duyduğu şeyin yüzeysel bir sunumuydu. Sonunda gerçekte nasıl hissettiği ve düşündüğü ortaya çıktı. Düşünce formları, onları uzun süre ortalıkta tutarsanız gelişme eğilimindedir. Onlara gösterdiğiniz ilginin enerjisiyle hayatta kaldıkları için zamanla tüm içsel durumlarınızın bir yansıması haline gelirler. Ortaya çıktıkları düşünce akışıyla ilişkisel olarak bağlantılıdırlar. Düşünce formlarının bağımsız bir varlığı yoktur. Pille çalışan bir çocuk oyuncağı gibi, eğer onları çalışır durumda bırakırsanız ve onlara dikkat etmezseniz, sonunda tükenip dururlar. Nadiren kullanılan bir sinir yolu gibi, basitçe kaybolurlar. Peki bunlar gerçek mi yoksa sadece hayal ürünü mü?

DÜŞÜNCE FORMLARI VE OBJEKTİF GERÇEKLİK

Düşünce formları dikkati odaklamanın bir yoludur. Lüsid rüyada bilinçli farkındalığınız tüm aşamaya aynı anda enerji verir. Rüya bir tane

devasa düşünce biçimi. Yaratılan SE'ler rüyadaki tüm düşünce ve deneyimlerin dağınık bir temsilidir. Sağımdaki Thor heykeli, giydiğim zırhın, sahadaki savaşın ve bilinçli rüya masasındaki Viking'in özelliklerini taşıyor. İlginç, ancak tek başına pek yararlı olmayan bilgiler. Rüyanın bu belirli yönleri neden SE'lere dönüştü? Bu düşünce formları en büyük duygusal yüke sahipti. Rüyamda en çok dikkatimi çeken bunlar oldu. Bunu bilmek, bilinçdışının işlediği duyguları ve deneyimleri tanımamı sağlıyor. SE'ler kendinizin farklı yönleri arasında bir iletişim süreci haline gelir. Bu tür "rüya çalışması" zaman ve beceri gerektirir. Rüyanın tamamına enerji vermek yerine, sahnedeki tek bir nesneye enerji vermek çok daha az enerji ve zaman alır. Berrak rüya bir düşünce biçimidir. Bu yüzden SE üretiyor. Bu sahnede tüm gerçeklikler yerine tek tek nesneler yaratma yeteneğine sahipsiniz. Daha kolaydır, daha hızlıdır, çok daha spesifiktir ve bunu tam uyanık bilinçte yapabilirsiniz. Aslında, aklınıza bir fikir geldiğinde bunu zaten otomatik olarak yapıyorsunuz. Ama bunlar gerçek mi? Çoğunlukla öyle olduklarına inanıyorum. Hiçbir zaman katı, fiziksel bir nesne olarak görmedim. Bunları üretmeye çalıştım ama ya bunu yapacak "meyve suyuna" sahip değilim ya da aslında mümkün değil. Bazı psikotik danışanlarımın kendi düşünce biçimlerini gördüklerine inanıyorum. Yine de baştan çıkarıcı bir fantezi; ipoteği düşünce biçiminde parayla ödemek. Düşünmen gereken bazı hikayelerim var.

Düşünce formları oluşturmanın temellerini yaklaşık 30 yıl önce, 20'li yaşlarımın ortasındayken çözdüm. Düşünce formları oldukça kolay projelerdir. Hayalinizde oluşturmak istediğiniz şeyi hayal edin ve o nesneyi bir süre dikkatinizde tutun. Tutarlı kalacağını varsayarsanız, düşünce formları bu niyeti takip ediyor gibi görünüyor ve siz dikkatinizi başka bir yere çevirdikten sonra da varlığını sürdürüyor. Düşünce formları ayrıca oluşturulduktan sonra beklediğiniz gibi davranma eğilimindedir. Gayet basit. Düşünce formlarını öğreten çeşitli okullar üzerinde yaptığım araştırma, yöntemlere ilişkin bir model buldu. Tüm nefes egzersizleri, mantralar, görselleştirmeler ve aksesuarlar size neye odaklandığınızı hatırlatmak için var. Gizli bir beceri, özel bir egzersiz, öğretmenden öğrenciye sihirli bir güç aktarımı yoktur. Sadece ne yaptığını düşün.

İlk başta hafızayı güçlendirmeye yönelik bir egzersiz olarak düşünce formları oluşturdum. Bir düşünce biçimi resmini arabamın anahtarlarıyla ilişkilendirdim, böylece onları nerede bıraktığımı bana hatırlatacaktı. Bunları bana daha sonraki bir tarihte bir şeyi hatırlatmak için yarattım

veya zaman. Onları rüya döngülerinde beni uyandırmak için kullandım. Daha sonra, gerçekten bağımsız bir varlıkları olup olmadığını test etmek için ilk düşünce biçimimi oluşturdum. Eşim ve ben Bay Area'da bir apartman dairesinde yaşıyorduk. Karşılıklı vardiyalarda çalışıyorduk ve o olmadan daire çoğu zaman yalnız ve boş görünüyordu. David-Neel'in tulpa hakkındaki materyalini okuduktan sonra bana arkadaşlık edecek bir düşünce formu oluşturmaya karar verdim. Görünmez bir kedi yapmayı düşündüm ama köpeğin bunu hissedip itiraz edebileceğine karar verdim. Bir insan figürüne karar verdim. Kendine ait bir kişiliğe sahip olmakla karıştırılabilecek bir şey yapmak istemedim; daha çok, rastgele dolaşan ve insanlara arkadaşlık eden basit, otomatik bir form istedim. Yaklaşık bir saat boyunca yaklaşık bir buçuk metre boyunda şeffaf bir insan figürü hayal ettim. Kasıtlı olarak cinsiyeti yoktu, sadece bir formun, bir kabuğun belirsiz bir taslağıydı. İşe gitme zamanı geldiğinde meditasyonu bıraktım. 10 saat sonra eve döndüm. Eşim evdeydi. Kızmıştı.

"Ondan kurtulmak!" Bağırdı.

"Ne...." En masum seyirci bakışımla başladım. “Bana o masum bakışı atma, o şeylerden birini sen yaptın!”

"Ah, bu." Bunun sadece zararsız bir düşünce biçimi olduğunu, çevreye arkadaşlık edecek bir tür evcil hayvan olduğunu açıklamaya çalıştım. Sakinleşmiyordu.

"Sen deli misin? O şey beni uyandırdı. Eve gelip yattım. Ben uyuyordum, sonra yanıma yatağa oturdu ve beni uyandırdı! Ondan hemen kurtulun!”

Ona zararsız olduğunu anlatmaya çalıştım ama hiçbirini kabul etmedi. Ona daha fazla enerji harcamamayı kabul ettim ve birkaç gün içinde kendi kendine dağılacağını söyledim. Öyle oldu ve eşimle bazı anlaşmalara varmak zorunda kaldım. Artık dairede düşünce formları oluşturmaya gerek yok. Burası onun da alanıydı ve onu küçük deneylerime tabi tutmam yanlıştı. Çok iyi bir ders. Başkasının alanına onun izni olmadan izinsiz girecek hiçbir şey yaratmayın. Eşim artık bana istediğimi yaratma izni veriyor ama bu benim çalışma odamda kalmalı.

Düşünce formlarınızı kendinize saklama

İzniniz olsa bile, diğer insanları da içeren düşünce formları oluşturmak genellikle kötü bir fikir olarak ortaya çıkar. Düşünce formlarının çevrede SE'ler yarattığını fark etmeden önce onları merak nesneleri olarak inşa ediyordum. Aralarında doğal köprüler olduklarını anlamadım

subjektif ve objektiftir ve onları yaratan kişinin karmaşık zihinsel kalıplarını taşırlar.

Senkronize Olay

Yüksek lisans eğitimimin bir parçası olarak transpersonel psikoloji dersleri aldım. Derslerden biri Kızılderili şamanizmini temel alıyordu ve "yeraltı dünyası" ve "gökyüzü dünyası"na yapılan rehberli hayali yolculuklara odaklanıyordu. Kursun bir kısmı bu ritüelleri başkaları için yürütmeyi öğrenmekti. Final sınavı, bölgedeki bir plajdaki kum tepelerine yapılan bir gecelik kamp gezisiydi. O gece uyanık kalacak ve birbirimiz için bu hayali, transa dayalı yolculuklara rehberlik etme pratiği yapacaktık. Bu noktada pek ilgilenmedim. Yıllardır alternatif gerçekliklerde yürüyordum ve davulun yol açtığı, hafif hipnotik, yazılı şamanik yolculukların iklim karşıtı olduğunu gördüm. Ancak sınıfın başka bir üyesi benden kendisi için bir yolculuğa rehberlik etmemi istediğinde onur duydum. Birçok standart şamanik yolculuk vardır. Yeraltı dünyasına yolculuk yaparak Dünya Ağacı'na gitmek ve ruh hayvanıyla tanışmak istiyordu. Yolculuğuna çıktı ve zihninde ağaçta bir baykuş buldu. Benim algım bunun bir ruh hayvanı ya da elemental olmadığı yönündeydi; görselleştirmeyle düşük seviyeli bir düşünce formu inşa ediyordu. Dayanamadım. Ona atölyeden yanında götürebileceği yapay bir elemental, bir düşünce formu, gerçek bir ruh arkadaşı oluşturmamı isteyip istemediğini sordum. Bunun harika bir fikir olduğunu düşündü.

Onun nasıl görünmesi ve hareket etmesi gerektiğine dair katkılarıyla gri bir baykuş olan düşünce formunu yarattım. Tutarlı olduğunu düşündüğümde onu kendi MN alanımdan onun alanına ittim. Şimdi rol yapmak var ve sonra SE var. Kuşun yanında olduğunu hayal ettiği anda, sahilin üzerinde alçaktan uçan özel bir uçağın sesiyle aniden şok olduk. Hepimiz bunun tuhaf olduğunu düşündük ve onun baykuşunun merhaba dediğini söyleyerek şakalaştık. Kamp gezisinden döndükten iki gün sonra tuhaf, berrak bir rüya gördüm. Bizim dairemiz gibi görünen bir yerdeydim. Baykuş açık bir pencereden uçtu ve bir sandalyeye tünedi. Düşünce formu kötü durumdaydı. Eksik parçalar vardı, dağınıktı; sanki bir kedi torbasından kurtulmaya çabalamış gibi görünüyordu. Telefonun çalmasıyla uyandım. Bunu yaptığım kadın telefondaydı.

panikledi. Görünüşe göre son iki gündür hayatı baykuş SE'lerin Alacakaranlık Kuşağı'na dönüşmüştü. Gittiği her yerde baykuşlar vardı. Şamanizm dersini eğlenmek için alıyordu, gerçek olmaması gerekiyordu. Korkmuştu, oluşturduğum düşünce formunun bu etkiye neden olduğunu anladı ve eşim gibi benim de bundan bir an önce kurtulmamı istedi. Ona çoktan geri döndüğüne ve onu artık rahatsız etmeyeceğine dair güvence verdim. Ondan sonra onu sınıfta pek göremedim. Utanç. Bu sadece bir parti numarası. İnsanlar bu işleri çok fazla ciddiye alıyorlar.

Başkaları için düşünce formları oluşturmak hiçbir zaman işe yaramıyor gibi görünüyor. Her insanın kendi yaratımlarının merkezinde olması gerekir. Enerjiniz tarafından üretilen SE'ler, başkalarının enerji ve düşünce süreçleriyle mükemmel bir şekilde eşleşmez. Kendi düşünce formlarınızı oluşturarak kendiniz için SE'ler yaratabilirsiniz, ancak başkaları için SE'ler yaratma zahmetine girmeyin. Eğer bir başkası ilgileniyorsa ve her şeyi fazla ciddiye almayacaksa, elbette onun için bazı parti numaraları yapın. Ama onlara sihir numarasını kendileri için nasıl uygulayacaklarını öğretin. Bugünlerde, ruh hayvanları yaratmaya ilişkin şamanik mitolojileri geride bıraktım. Sadece eğlenceli şeyler inşa ediyorum. Mesela ben inime musallat oldum. En son gördüğümde*Jurassic Park*Bir raptor yaratmaya karar verdim. Benimki yaklaşık bir metre boyunda, ters çevrilmiş bir beyzbol şapkası takıyor, bir sürü altın süsü var ve dişlerinde elmaslar var. O bir Veloci rapçisi. Çalışma odasında takılmak ve insanları selamlamak için programlandı. Elbette kimse onu görmüyor. Neredeyse hiçkimse. Geçen yıl kızımın arkadaşı Rose bir şey aramak için çalışma odama girdi ve oradan şaşkın ve üzgün bir şekilde çıktı. Zaten biraz gergin. Odamda dev bir kertenkele olduğunu söyledi. Ayağa fırladı ve onu yavru bir köpek gibi selamladı. Bir tür dinozor olduğunu söyledi. Bazı şeyler ancak mizah anlayışınız varsa komiktir.

Senkronize Olay

Kızım ve arkadaşı Rose ziyaret için buradalar. Rose bu kitabın son versiyonlarından birini okuyor. Bana, Avustralya ile ilgili SE'lerin çevresinde görünmesini sağlayarak modeli test ettiğini söylemek için burada. Evren onun düşüncelerine tepki veriyor gibi göründüğü için aklının uçtuğunu söylüyor. Avustralya ve Avustralyalılar hakkında çok sayıda SE yaşıyor. Konuyu seçti çünkü şu ana kadar etrafında pek fazla görünmesi pek mümkün değildi. Ona şunu hatırlatıyorum:

etki onun kendi düşünce biçimleri tarafından üretilir. SE'ler sinir bozucu hale gelirse, ona onları görmezden gelmesini, düşünce biçiminin kaybolmasına izin vermesini söylüyorum, o zaman duracaklar. Bana teşekkür ediyor ve blogunu kitabın tanıtımına yardımcı olmak için kullanacağını söylüyor. Kendisine teşekkür ediyorum ve bu satırları yazmaya geri dönüyorum. Bazen bende Dikkat Eksikliği Bozukluğu olduğuna inanıyorum. Tekrar oturana kadar Rose ve bir düşünce formu hakkında yazdığımı tamamen unutmuştum. Bir yanımın bilinçli yanıma sana önemli bir şey söylemesini hatırlattığı izlenimine kapılıyorum:

Dikkat düşünce formlarını güçlendirir, onları görmezden gelmek onları dağıtır. Anahtar SE'nizi kontrol etme noktası.

Hileciye DİKKAT EDİN

Size bir tulpa hikayesi daha anlatayım. Doktora sonrası stajımı Kaliforniya'daki Ann Martin Çocuk Merkezi'nde yaptım. Merkez, bir yerleşim bölgesinde büyük bir Viktorya dönemi malikanesinde bulunuyor. Oturma odaları ve oturma salonları artık konforlu toplantı alanları. Yatak odaları bölünerek çocukların ve ebeveynlerin psikodinamik terapi sanatında eğitim almış stajyerlerle buluştuğu terapi alanlarına dönüştürüldü. Personel haftada birkaç kez eğitim ve seminerler için ana oturma odasında buluşuyordu. Genellikle yaklaşık sekiz lisanslı doktora terapisti ve çoğu psikoloji alanında doktora sahibi olan yaklaşık bir düzine stajyer vardı. Öğrenmek için harika bir yerdi. Ebeveyn çatışmaları, kardeş rekabetleri ve çok fazla destekle dolu bir aile hissi vardı. Bir sabah grup olarak bize bir görev verildi; en sevdiğiniz 1 Nisan şakasını getirin. Yaratıcı olmaya çalışın. Sunumunuzu yaptıktan sonra seçiminizi psikanalizleyeceğiz. Ben biraz hileciyimdir ve iyi meydan okumaları severim.

Şakam için bir suç ortağına ihtiyacım vardı. Stajyerlerden biri Hindistan'dan Mira adında genç bir kadındı. Herkesin anında güvendiği o güzel, zeki, çekici insanlardan biriydi. Aynı zamanda şakacı, yaramaz bir tarafı da vardı. Ona özel olarak tulpanın ne olduğunu bilip bilmediğini sordum ve o da bunun hayalet anlamına geldiğine dair belirsiz bir fikri olduğunu söyledi. Ona internetten bazı materyaller gösterdim ve düşünce biçimlerinin temellerini açıkladım. Personelin çoğu bir ara bu konunun bazı yönleri hakkında konuştuğumu duymuştu ve o da bunun bir kısmını hatırladı. Nisan ayı için bunu teklif ettim

Aptalca bir şaka, personeli malikanede dolaşacak özerk bir tulpa yarattığıma ikna ediyorum. Onları evlerine musallat olduğuma inandıracaktım. Haberi duyduğunda grupta üzgün davranmasına ihtiyacım vardı. Kendi ülkesinde sihirbazların bunu yaptığını duyduğunu, bunun çok gerçek ve çok tehlikeli olduğunu söyleyecekti. Bu fikrin çok komik olduğunu düşündü.

Toplantı sabahı, diğer stajyerler şakalar yaptı ya da hediyelik eşya dükkanı şakaları getirdi. Her şakadan sonra seçimlerinin psikodinamiği hakkında spekülasyonlar yaptık. Sıra bana geldiğinde 1 Nisan şakamın hiç de şaka olmadığını açıkladım. Evin psikoterapi seanslarında açığa çıkan duygusal enerjiyi yavaş yavaş emecek ve bu enerjiyi SE ve poltergeist aktiviteye dönüştürecek bir düşünce formu oluşturduğumu anlattım. Uygun bir anda bu kelimeyi kullandım *tulpa*, Mira üzülme ve korkma konusunda Oscar düzeyinde bir performans sergiledi. Çok geçmeden bir düzineden fazla doktoralı, düşünce biçimleri veya hayaletlerle ilgili yaşadıkları tuhaf deneyimleri anlatmaya başladı. İnsanlar kendi manevi uygulamalarından ve duydukları benzer mitlerden bahsettiler. Pek çok soruyu yanıtladım ve bu bölümde size verdiğimin benzeri hayaletim hakkında bir açıklama yaptım. Odadaki bazı insanlar merkezin artık hayaletli olduğu fikri karşısında oldukça üzgündü ve korkmuştu. Hatta birinin böyle bir şeyin nasıl yapılacağını bilmesinden biraz daha endişeliydiler. Ancak Mira'nın güvenilirlik kazandıran yıldız performansı ve diğerlerinin kendi anekdotsal deneyimlerini sunması nedeniyle salonun çoğunluğu hikayeye inandı. Sonra Mira'ya işbirliğinden dolayı teşekkür ettim ve bunun benim 1 Nisan şakam olduğunu açıkladım. Bazı gülüşmeler ve birkaç rahat nefes alma sesi vardı. Daha sonra şakanın küçük bir kısmının kaldığını söyledim. Onlara tulpa ve düşünce formları hakkında anlattığım her şeyin gerçek olduğunu, aslında bir tane yaratabileceğimi ve bunu yapıp yapmadığımdan asla emin olamayacaklarını söyledim. O yılın geri kalanında insanlar evin geceleri çıkardığı gıcırtı ve inlemeleri merak ettiler.

Düşünce formları, SE'ler olarak ifade etmek istediğiniz duygu ve fikirleri alıp bunları içsel nesnelere dönüştürmenin bir yoludur. İç sahnenize sizin bir parçanızın temsilini yerleştirirler. SE olarak dışarıya yansıtılan düşünce formları, kendinizin dünyada tekrarlanamayacak yönleriyle bir ilişkiye girmenizi sağlar. Deneyimlerinizi tıpkı rüyalarda olduğu gibi işlemeye tam ve bilinçli olarak katılmanıza olanak tanırlar. SE'ler iç ve dış dünyaların bir karışımıdır.

Düşünce formları yaratmak, içinde yaşadığınız gerçekliğin bazı yönlerini yarattığınızı kendinize göstermenin bir yoludur. Kendinizi deneyimliyorsunuz. Sizi kendi düşünce formlarınızı yaratmaya davet ediyorum. Desenini taşıyan ortamda SE'yi arayın. Yavaş yavaş, onu yaratmak için kullandığınız sembolik ve duygusal modeli takip eden artan bir SE modeli göreceksiniz. Düşünce formuna ve SE'ye odaklanmaya devam ederseniz, giderek daha anlamlı ve önemli hale gelecektir. Dünya çapındaki olayları, hatta kelimenin tam anlamıyla astronomik öneme sahip olayları bile etkiliyor gibi görünebilirler. Bu bazen düşünce formlarının yaratıcısı tarafından, onların özel bir güce veya kadere sahip olduklarının bir göstergesi olarak algılanır. Deneyimin yoğunluğunun nedeni aslında çok daha sıradan. Herhangi bir düşünceye ne kadar çok odaklanırsanız, modelin etrafında o kadar çok sinirsel bağlantı oluşur. Nöral model ne kadar büyük olursa beyin onu o kadar anlamlı olarak yorumlar. Herhangi bir cümleyi veya rastgele ses kümesini alıp bir mantra oluşturabilirsiniz. Saçma sapan heceler olsa bile, bunları yeterince sık söyleyin; sonunda anlamlı gelecektir. Tekrarlama anlam kazanır. Beyin, en çok dikkat ettiğiniz şeyin daha hızlı tanınmasını sağlayacak şekilde evrimleşti. Bu basit mekanizma, yazılı tarihin öncesinden beri popülasyonları manipüle etmek ve köleleştirmek için kullanılıyor. Çocuklara ezberlenmiş duaları tekrarlamaları, kutsal kitaplarını tekrarlayarak ezberlemeleri ve her gün bağlılık sözü vermeleri öğretiliyor. Bunlar tekrarla anlamlı hale gelir. İman ve inanç böyle yaratılır. Bu tür uygulamalar, insanların etrafındaki duygusal ve düşünce alanları olan MN alanlarında istikrarlı, tutarlı düşünce formları yaratır. Sinir kalıplarını düşünce alışkanlıklarına yerleştiriyorlar. Reklamların amacı budur. O zaman dünya inancı yansıtır. Size inanmanız öğretilen şey, hayatınız boyunca etrafınızdaki SE'leri şekillendiriyor. Nasıl bir dünyada yaşamak istiyorsunuz? Hayalet hikayelerinden korkmanız gereken bir dünyada mı yoksa korkmadan gerçekliğinizle oynayabileceğiniz bir dünyada mı yaşamayı tercih edersiniz?

> Hayatınızın size sunacağı yolun çoğunu belirleme gücüne sahipsiniz.

Tekrarlamak ve anlamlı kılmak istediğiniz düşünceleri seçebilirsiniz.

Hatta hangilerini sıklıkla düşündüğünüzü öğrenmek için düşüncelerinizi izleyebilir, bunları düşünmenizi kimin söylediğini belirleyebilir ve ardından kendiniz düşünmeyi seçebilirsiniz.

Kendi düşünce formlarınızı yaratın. Hayatınız en büyük sanatınızdır. Düşüncelerinizle şekillendirin ve SE'lerin sunduğu fırsatlara göre hareket edin. Eğlenceli ol.

Onbir
Gizem Turu

“Yanılsamalarımız tarafından aptal durumuna düşürülmeyi tercih etmediğimiz sürece, her büyülenmeyi dikkatlice analiz ederek, ondan kendi kişiliğimizin bir kısmını, bir öz olarak çıkaracağız ve yavaş yavaş, kendimizle tekrar tekrar karşılaştığımızı fark etmeye başlayacağız. yaşam yolunda binlerce kılık. Ne var ki bu, yalnızca bunu yapan kişiye fayda sağlayan bir gerçektir.
hemcinslerinin bireysel ve indirgenemez gerçekliğine mizaçlı bir şekilde ikna olmuştu.” —CG Jung

SE VE HELAL DÜŞÜNME

Jung haklıydı, bu bir ayna. Diğer herkes de kendilerinin ayna görüntüsüne bakıyor. Çevrenizdeki insanlar da sizin kadar evrenin merkezindedir. Herkes SE'ler yaratır. Jung yanılmıştı; başkalarını önemseyip önemsememeniz önemli değil. SE'ler söz konusu olduğunda değil. Sanki dünyadaki tek gerçek kişi, önemli olan tek kişi sizmişsiniz gibi davranabilirsiniz. Tek başına son bulacaksın. İnsanlar kendilerine eşya muamelesi yapılmasından hoşlanmazlar. Başkalarına karşı şefkat ve empati sahibi olmak, kendi hikayelerinizi anlamanıza yardımcı olacaktır. Aynı zamanda refahınız için evrensel bir kaygıyı yansıtan SE'lere de neden olacaktır. Düşününce Jung bu konuda da haklıydı.

Sanrılar olumlu ya da olumsuz olabilir. Olumlu bir yanılsama, aksi yöndeki önemli kanıtlara rağmen sahip olduğunuz bir düşüncedir. Olumlu sanrılar, kişinin gerçeklik yorumuna gereksiz bir şey katar. Negatif bir yanılsama zaten açık olan bir şeyi görmenizi engeller. Çevrenizdeki çoğu insana göre çok büyük bir avantajınız var. SE'lerin bir ayna olduğunu anlarsanız başkalarına bakış açınız değişmek üzeredir. Etrafınızdaki insanların inandığı şeylerin çoğunun yanılsama olduğunu fark edeceksiniz. SE'lerin duygusal ve zihinsel enerjiden nasıl ortaya çıktığına dair açıklamalarımı okuyorsunuz. Eğer biraz sağduyunuz varsa, her şey kulağa çılgınca geliyor. Bu. Bunların hepsi tamamen yanılsamadır ve uygulandığında oldukça işe yarar. Çoğu dinin delilik olduğuna inanıyorum, çoğu siyasi görüş dinin karmaşıklığından kopuk.

gerçek durumlar ve çoğu felsefe sadece tuhaftır. Tabii kendi aynamda gördüklerim dışında. Daha iyi anlarımda, doğrulayabildiğim bilgiler doğrultusunda hareket etmeye ve neye inanırlarsa inansınlar başkalarına nezaket ve saygıyla davranmaya çalışıyorum. İnandığımız şeyin nihai olarak doğru olup olmaması önemli değil. Beyninizdeki kalıp eşleştirme programlarının, hayatınızı rahat bir şekilde geçirmenizi sağlaması, eğer şanslıysanız ve bu seçimi yaparsanız genlerinizi bir sonraki nesle aktarması yeterlidir. İnsanların yıldız gemisi inşa etmesine gerek yok. Atalarınız taş dolu çantalarıyla oldukça iyi anlaşıyorlardı. Sonuçta buradasın. Bu yüzden, dışarı çıkıp herkesi bir SE bulutu içinde koşturduklarına ikna etmeye çalışmanızı savunmuyorum. Lütfen insanları, dünyayı çıkıntılı bir zaman yapısında ayrı nesneler olarak görmelerinin çılgınca olduğuna inandırmaya çalışmayın. Hepsinden önemlisi, iş görmek için sanrılarına ihtiyaç duyan insanları hayal kırıklığına uğratmayın. Bu onları sadece kızdıracaktır. İnsanlarla terapötik olmaya çalışıyorum. Bunun bir kısmı, benden istemedikçe birinin savunmasına ve gerçeklik duygusuna müdahale etmemek. O zaman bile, çok nazikçe, empati ve saygıyla.

SE ile olan deneyiminiz benimkinden farklı olacak. Beni ilkel atalarınızdan biri olarak düşünün. Atalarımdan bazıları Kuzey Amerika'ya gitmek için berbat bir yelkenli gemide üç ay geçirdiler. Bazıları batı kıyısına ulaşmak için öküzlerin sürüklediği kapalı bir vagonla 3.000 mil yürüdü. Bugün bir uçağa atlayıp birkaç saat içinde ülkeyi geçebilirsiniz. Atalarımızın aklının alamayacağı hızlarda seyahat ederken, dilediğiniz içkiyi alın, eğlenin. İsterseniz uykuda kalın. SE'yi bir ayna olarak zor yoldan öğrendim. Çok fazla bagaj taşıyan uzun bir yolculuk kafa karıştırıcıydı. Başkalarının geride bıraktığı izleri takip etmem biraz zaman aldı. Uçağa binip Oregon Yolu kısmını atlayabilirsiniz. Bu bölümde size rotayı anlatacağım, haritanın bazı kısımlarını okuyacağım. İnsanlar SE yoluna farklı kişisel alanlardan adım atıyorlar. Bazıları yolda kaybolur. Bazıları çıkmaz sokaklarda dolaşıyor. Bu yolda birçok insanın yanından geçeceksiniz. Bazıları diğerlerinden daha ileridedir. Bazıları kayboldu. Haritayı inceleyin. Yapabiliyorsanız ve dinlemeye istekliyseler onlara yardım edin. Bir yolculuğa çıkıyoruz. Aslında daha çok bir otobüs yolculuğu. Greyhound otobüsüyle ülkeyi boydan boya geçmek uçmak kadar rahat ve hızlı değil. Gideceğiniz yere varmadan önce birçok küçük kasaba destinasyonunda durmanız gerekiyor. Ayrıca bu kasabaları ve yol kenarındaki bazı turistik yerleri de göreceksiniz. Gelişimsel bir yol tarif edeceğim. Bunu yol olarak düşün

SE gizem turumuz gerçekleşecek. Başlayalım. İşte SE otobüs güzergahındaki kasabaların listesi:

- Bilgisiz
- Amaç
- Öznel
- projektif
- Anlamak

bilgisiz

Tekneden yeni indiniz ve şirin küçük kasaba Clueless'ta duruyorsunuz. Pek bir şeyin olmadığı küçük bir kasaba. Yolculuğun bu aşamasında insanların SE'lerin varlığından haberi yok. Hiç SE görmediler, tesadüflere inanmıyorlar. Bu kasabada her şey göründüğü gibidir. Her şey doğrusaldır, güvenilirdir ve açıklanabilir. Aynı zamanda çok sıkıcı; beyninizi aktif tutmak için iyi bir yer değil. Otobüse binme zamanı. Diğer yolculara merhaba deyin, bagajınızı yerleştirin. Bununla, şüpheciliğinizi tavan rafına koymayı kastediyorum. Mizah anlayışınızı el altında tutun; uzun bir yolculukta büyük bir rahatlık.

AMAÇ

Yolculuğumuzun bir sonraki durağına, küçük Objective köyüne varıyoruz. Objektif SE'ler, hiçbir fikri olmayan bir kişi SE'leri fark etmeye başladığında meydana gelir. Clueless'ın komşu kasabası Intelligence ile hiçbir ilgisi yoktur. Yanınızdaki yolcunun SE'ler hakkında hiçbir fikri olmayabilir çünkü referans çerçevesi bu terimlerle düşünmesine izin vermemektedir. Objektif SE'lerin onları gözlemleyen kişiyle belirgin bir kişisel bağlantısı yoktur. Bunları yaşayan kişiyle hiçbir ilgisi olmayan tesadüfler gibi görünürler. Objective'teki bir kişi sıklıkla bir SE görecek ve onu görmezden gelecektir. Örneğin:

Gün ortasında otoyolda ilerlediğinizi hayal edin. Yol kenarında bir reklam panosu dikkatinizi çeker. Beyaz Baykuş viskisinin reklamı. Reklamda büyük bir beyaz baykuş posteri yer alıyor. Yukarı bakıyorsunuz ve reklamdaki resmin hemen üzerindeki reklam panosunun üzerinde gerçek bir beyaz baykuşun tünediğini görüyorsunuz. Gerçek baykuş, poster baykuşuyla aynı pozisyonda oturuyor. Ayrıca

Baykuşların gündüzleri nadiren kendilerini gösteren gece canlıları olduğunun farkına varın. Tuhaf ama belli ki sadece bir tesadüf. Başka birisinin de aynı şeyi gelip görebileceğini ve bunun olağandışı olduğunu düşünebileceğini düşünüyorsunuz. Köpek maması almak için evcil hayvan dükkanına geliyorsunuz. Mağazada büyük beyaz bir baykuş satışa sunuluyor. Siz yürürken sizi izliyor. Sana bir şey anlatmaya çalıştığı hissine kapılıyorsun. Açıkçası herkesi izliyor; sadece başka bir tesadüf. Arabaya döndüğünüzde ayakkabınıza yapışan bir şeyin üzerine basıyorsunuz. Beyaz Baykuş purosunun ambalajı. Sinir bozucu çöp böcekleri. Olasılıklar neler? Köpeğin beslenmeye ihtiyacı var, gitsek iyi olur.

Objektif SE'nin aşırı bir örneği, kehanetin gerçekleşmesi için dünyanın sonunun yakın olduğuna dair işaretleri izleyen insanları içerir. “İşaretler” SE'dir, kişisel projeksiyonların nedensel mesajlarla karıştırılmasıdır. Pek çok kişi sonun yaklaştığına dair kanıtlar aramış, bulmuş ve belirlenen anın geçmesini beklemiş, ancak şaşkınlık ve kafa karışıklığı içinde hayatın her zamanki gibi devam ettiğini görmüştür. Kendi SE'lerinin peşinde olduklarının farkında değiller. Böyle bir sanrısal sistem, yansıtılan inancın tezahür etmesi için bir dizi karmaşık SE'yi gerektirir. Kişi, dış olayları gören herkesin anlayacağına inanır. Vahiyleri anlayan herkes, nereden veya kimden gelmiş olursa olsun, aynı objektif sonuçlara varacaktır. Objektif'teki insanlar genellikle düşündüklerine inanırlar.

Bu arada, burada, Objective'te kiminle el sıkıştığınıza dikkat edin. Ortalıkta çok kötü virüsler dolaşıyor. SE virüsleri. Süper bilgisayar beyniniz savunmasızdır; diğer insanların kötü yazılmış programlarından etkilenebilir. Bilgisayar virüsleri, bilgisayarınıza bulaşan ve çalışma alanlarını ele geçiren programlardır. Çoğu zaman zararsız, bazen de kötü niyetli olan bunlar, zihninizin başka birinin ihtiyaç duyduğu düşünce formlarını üretmesini sağlayan talimatlardır. İnançları uğruna bomba kuşanıp kendini ve başkalarını havaya uçuran bir gencin haberini gördüğümde viral enfeksiyon olduğunu düşünüyorum. Birisi ona dünyayı biz/onlar açısından görmeyi öğretti. Birisi onu tam anlamıyla programladı. İnsanlar burada, Objective'te birçok ücretsiz kitap dağıtıyor, çok sayıda literatür dağıtıyor ve her zaman anlayışlı insanlar arıyorlar. Burada yabancılardan şeker almayın.

Objective'te yaşayan çoğu insan SE'leri görmezden geliyor. Yani olur; büyük mesele. Pek çok tuhaf şey oluyor. Bu başkasının sorunu. Objective'teki insanlar gerçekliğin işleyişini yeniden düşünmek zorunda kalmak istemiyorlar. SE'ler, evreni istikrarlı ve düzenli bir varlık olarak gören görüşlerinin istikrarını tehdit edebilir.

yer. Bu, dünyada gerçek sihrin var olduğunu kabul etmek zorunda kalmak gibi olurdu. Daha da kötüsü, büyünün bir teknoloji olduğunu öğrenebilir ve onu nasıl kullanacağınızı öğrenmek zorunda kalabilirsiniz. Bu kaygıya neden olur. İnsanların gereksiz yere düşünmek zorunda kalmasını istemeyiz. Sonuçta, tüm cevaplara sahip olduğunuzu düşünmek, onları aramaktan çok daha rahattır. Otobüsümüz bazı yolcuları bu durakta indiriyor. Objektif birçok insanın evidir. Objective ayrıca otobüs durağının yanında yerel bir turistik cazibe merkezine de sahiptir. Hadi gidip kontrol edelim. Tozlu ve eski püskü bir şekilde yenilenmiş terk edilmiş bir benzin istasyonuna benzeyen yerde Joe Rassik'in sürüngen mağazası var. Teraryumlarla ve güneşten ve zamandan çoktan sarıya dönmüş poster panolu gazete makaleleriyle dolu bir odaya girdiğimizde, gıcırdayan bir yay tel kapıyı arkamızdan çarpıyor. Cam teraryumlarda çeşitli yerel yılanlar ve kertenkeleler bulunur, ancak gösterinin yıldızı, bitişikteki garajdaki yağ çukuru olan yerdedir. 1,50 dolarınızı ödeyin ve “Yaşayan dinozor”u görmek için tabelayı takip edin. Burası Joe'nun evcil timsahı Bruce'u tuttuğu yer. Bruce fazla hareket etmiyor. Bir sürüngen olarak o da fazla düşünmüyor. Ona evcil hayvan demek bile biraz abartı. İnsani anlamda hiçbir gerçek duyguya sahip değil. Onun beyni sizin beyninizin ilkel iç çekirdeğine benzer. Sürüngen beyni temel vücut fonksiyonlarını ve dürtülerini kontrol edebilir ancak limbik sistem yoktur. Araç bilgisayarının kendisi veya başkasıyla ilişkisi hakkında düşünme yeteneği yoktur. Her şey genetik olarak önceden belirlenmiş bir içgüdüdür. Bruce'un kalıp eşleştirme yeteneği çok zayıf. Aslında hiçbir şey aramıyor. Aslında bir şey hareket etmediği sürece bunu fark etmez. Bir şey hareket ettiğinde görüşünün arka planından çıkar ve ayrı bir nesne haline gelir. Nesneleri uzayda konumlandırabilir ancak onlarla kişisel bir ilişkisi yoktur ve onlarla ilgili hiçbir duyguya sahip değildir. Hiçbir plan yapmaz ve acil ihtiyaçlarını karşılamayan her şeyi görmezden gelir. Objective SE sürüngenlerin dünyayı görme biçimine benzer. SE'ler bir an için olayların arka planından çıkarlar ama onlarla kişisel bir ilişki ya da bağlantı yoktur. Bruce biz onu izlerken gözünü bile kırpmadı. Bir sonraki kasabaya gitme vaktimiz geldi.

ÖZNEL

Subjektif kasabasının kasabaya giden yolda küçük, genellikle fark edilmeyen bir tabelası vardır. Şöyle yazıyor: "Hoş geldiniz*Alacakaranlık Bölgesi*.” Küçük bir televizyonları var

birçok tekrarın gösterildiği istasyon. Sadece tesadüf. Öznel SE'ler doğrudan sizi hedef alanlardır. Artık genel bir tesadüf değil, özellikle siz SE'lerin merkezisiniz. Aynaya baktığınızı bilmiyorsanız, Objective'in dış mahalleleri çok kafa karıştırıcı olabilir. Bu kasabanın gerçekliği yeniden düşünmesi gerekiyor. Aşağıdaki üç olay tipik objektif SE'dir:

Senkronize Olay

Bir işi yeni bitirmiştim ve arabama dönüyordum. Senkronize olaylar aklımda değildi, sadece eve dönmek istiyordum. Arabaya bindim, emniyet kemerimi taktım ve motoru çalıştırdım. Hızlı bir hareketle gösterge paneline ulaştım ve radyoyu açtım, ardından elimi manuel vitese koyup geri vitese çektim. Vites değiştirmeye başladığımda araç hoparlörlerinden gelen ilk iki kelime şuydu: "... vites değiştiriyorum." Bunlar radyoda röportaj yapan bir politikacının söylediği cümlenin son iki kelimesiydi. Kampanya stratejisindeki bir değişikliği tartışıyordu. Olayın bir şekilde dikkatimi çekmek için gerçekleştiği hissinden başka, olayda kişisel bir anlam görmedim.

Bir sonraki olay, sonuncuya eşlik ediyor gibi görünüyordu ve birkaç gün sonra meydana geldi.

Senkronize Olay

İşten uzaklaşırken radyoyu yerel bir istasyona açtım. Işıkların başında oturup otoyola dönmeyi beklerken “Radar Love” şarkısı çalmaya başladı. Işık yeşile döndü ve şarkıcının dediği gibi arabayı birinci vitese taktım: “...Vites değiştiriyorum...” Sanki bir parçam, olay boyunca eylemlerim hakkında yorum yapan bir gözlemci gibiydi.

Bu olay da aynı modeli izliyor.

Senkronize Olay

Eşim ve ben yeni bir biftek bıçağı seti satın almıştık. Yıllar süren ucuz sofra takımlarından sonra, yemek takımları kadar cerrahi aletlere de benzeyen güzel bir Gerber bıçak seti almaya karar verdik. Bir öğleden sonra bulaşıkları yıkıyor ve radyoda haberleri dinliyordum. Bir rapor sona ererken yeni bıçaklarımızdan birini yıkıyordum. Şekline hayran kalarak onu ters çevirdim ve çelik sapına basılmış Gerber ismine baktım. O anda haber, muhabirin kendisini tanıtmasıyla sona erdi, “...Nancy Gerber bildiriyor....”

Otobüsümüz az önce Subjektif durağına yanaştı; bir şeyler atıştırmak için dışarı çıkma zamanı. Burada harika bir küçük restoranları var, Limbic Café. Buradaki personel müşterileriyle ilişki kurma konusunda uzmanlaşmıştır. Nasıl bir ilişki olacağına dair ipuçlarını sizden alıyorlar. Öznel SE'ler tamamen SE'lerin sizden ortaya çıkardığı ilişki ve duygusal tonlamayla ilgilidir. Bir menünüz olsun. İlk fark edeceğiniz şey, menünün sağ yarısının siyah olması ve korkunç kırmızı mürekkeple basılmış olmasıdır. Sol yarısı beyazdır ve huzurlu altın harflerle basılmıştır. Limbik sistem orta beyni, farklı uzmanlıklara sahip iki yarım küreye bölünmüştür. Sağ yarıküre, genel küresel kalıplarla eşleşmeleri arar. "Hayır, bu tam olarak aynı şey değil" diyerek çok zaman harcıyor. Sağ limbik, çimenlerin arasında saklanan aslanı arıyor. Menünün sağ tarafı “iyi değil” duygularının işlendiği yerdir. Beynimizin sol tarafı ince detay desen eşleşmelerinde uzmanlaşmıştır. Limbik sistemdeki alanlar zamanını "evet bu uyuyor, evet bu işe yarıyor" diyerek geçiriyor. Olumlu duygularımızın ve refah duygumuzun çoğunu üretir. Beyninizin iki tarafı sürekli olarak birbirleriyle iletişim halinde ve düzenleme yapıyor. Beyin ameliyatı genellikle hasta uyanıkken yapılır. Beynin kendisi ağrı hissetmez, dolayısıyla hastanın yalnızca lokal anesteziye ihtiyacı vardır. Sağlık ekibi, bilinci yerinde olan hastanın yardımına başvuruyor. Tıbbi ekip hastaya işlemler sırasında ne hissettiğini ve nasıl çalıştığını sorar. Bazı nadir prosedürlerde beynin bir yarım küresinin kapatılması gerekli olabiliyor. Sol yarıküreyi kapatın, sorumluluğu sağ yarıkürede bırakın ve

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

insanlar sıkıntıdan ağladılar. Sağı kapatın, sorumluluğu solu bırakın; mutluluk.

Menüye iliştirilmiş bir kağıt parçası var, cennet ya da cehennem öğle yemeği spesiyalitesi. SE'leri menünün bir tarafından veya diğer tarafından özel olarak yorumlayın ve o özel tasarlanmış, tamamen aynalı tuvalete, paranoyaya ücretsiz giriş hakkı kazanın. Paranoyak SE'lerin iki temel çeşidi vardır; hepsi iyi ve hepsi kötü. Sol yarıküre baskın SE'ler, sanki tanrısallığın kendisi sizi ışığa çıkarmaya çalışıyormuş gibi görünebilir. Sağ taraf baskın SE müşterileri bana şeytanların ruhlarını çalmaya çalıştıklarını söylediler. Beyin normal çalıştığında çoğu insanda sol yarıkürenin baskınlığı tercih edilir. Günlük SE'ler olumlu tarafta olma eğilimindedir. Hayatınızdan keyif almanız nörolojik olarak normaldir.

Duygular ilişkilerle ilgilidir. Duygular geçmişte ihtiyaçlarımızı neyin karşıladığı ve gelecekte olayların bizi nasıl etkileyebileceği hakkında düşünmenin bir yoludur. Beyniniz, insanları ve olayları içsel nesneler, gerçek şeylerin simülasyonları olarak temsil etme yeteneğine sahiptir, böylece onları, işlerin sizin için nasıl gittiğine dair nasıl "hissettiğinizi" gösterecek şekilde düzenleyebilir. Gerçekliğin bir tür basitleştirilmiş içsel karikatür versiyonu olarak düşünüyoruz. Çoğu zaman deneyimleri yapay olarak daha basit kategorilere ayırırız. Kim olduğumuz ve işte yaşadıklarımız, evdeki kim olduğumuzdan farklıdır. Desen eşleştirme, bilgiyi çevresinden farklı bir desene ayırmak anlamına gelir. Durumsal düşünüyoruz. Okulda öğrendiklerimizi gerçek dünya ortamında uygulayamayabiliriz. Kullandığımız referans çerçeveleri ayarlarımıza göre değişir. SE'lerin kendi düşüncelerinizin aynası olduğunu biliyorsanız, SE'lerin nerede olursanız olun orada olduğunu da bilirsiniz. Sizinle birlikte otobüse binenlerin çoğu SE'lerin kaynağını kendi dışında arıyor. Düşündükleri şey gördükleri SE'lere dönüşür. Bu otobüste diğer yolculardan bazılarının pencereleri çok küçük. Referans çerçevelerinin görünümü çok küçüktür.

Menüye tekrar bakalım. En üstte SE mezeleri var. Şanslı nesneden oluşan bir garnitür nasıl olur? Tavşan ayağının ve uğur tılsımlarının iyi olduğunu duydum. Kutsal emanet pahalıdır, gerçekten hoşgörülü ama iyi satıyor. Nesneler SE'leri değiştirmez ancak referans çerçeveleri değiştirir. Büyük süpermarketlerin çoğuna gittiğinizde mumların olduğu bir bölüm bulacaksınız. Birçoğu, birkaç gün yanmalarına yardımcı olan cam kaplarda bulunuyor. Bu yedi günlük adanmışlık mumlarının üzerinde genellikle dini simgeler, azizler ve hatta iyi şans tılsımları bulunur. Bekleyen cezai suçlamaların çözümlenmesine yardımcı olmak için mumların yakıldığını bile gördüm. Nesneler bize ne istediğimizi hatırlatır.

Düşüncelerimiz SE'leri yaratır. Menünün ilerleyen kısımlarında kutsanmış nesneleri göreceksiniz. Güzel bir bardak kutsal su içen var mı? SE'ler, özel bir güce veya manevi otoriteye sahip olduğu algılanan başka bir kişinin kutsadığı nesnelerin etrafında daha sık meydana gelir. Bu rahipliklerin ve şamanların ekmeği ve yağıdır. Birisinin ruhlar dünyasına senden daha doğrudan bir güç hattı var. Birkaç dolar karşılığında mojoyu paylaşacaklar. Her ne kadar cansız nesnelerin üzerinde elimi sallayarak para kazanmak istesem de bu saçmalık. Bu nesnelerin etrafında artan SE'ler, insanların bunu beklediği için meydana gelir ve bir kişinin sihirden sorumlu olduğu fikrine sahip olmak, beynin onunla daha karmaşık bir kişisel ilişki kurmasını kolaylaştırır. İnsanlar bağlantının kendilerinin olduğunu fark etmeden kutsal emanetler için birbirlerini öldürdüler. Bu garnitürlerin çeşitleri arasında kutsal yerler, kutsal topraklar ve en kanlı ve gülünç olan, dumanı tüten dogma yığınları yer alıyor. Bunların hepsi korku çizgileriyle tatlandırılmıştır.

Öznel SE'ler menüsündeki ana derslerin çoğu, deneyimlediğiniz SE'yi kimin yarattığını ve bunu neden yaptığını içerir. Nedensel ajanlar için en yaygın seçeneklerden bazıları, çeşitli tanrısallık biçimleri, Tanrılar ve kurtarıcılar, iblisler ve baştan çıkarıcılar, ataların ruhları, çeşitli türlerdeki doğa ruhları, büyülü güçlerle donatılmış kişiler, dünya dışı varlıklar, hayaletler ve gizli hükümet kurumlarıdır. Liste kişinin hayal gücü kadar sonsuzdur. Bunların hepsi etkileşimlidir ve kendimizle konuşarak düşündüğümüz için SE'lerle konuşmak fast food haline gelir. SE'nin sizin dışınızdan geldiğini varsayma tuzağına düştüğünüzde; sonraki durak:*Alacakaranlık Bölgesi*. Bir tür kişiler arası telepati yanılsaması kurulur. Bir düşünceniz olabilir veya bir soru sorabilirsiniz ve yanıt SE şeklinde gelir. Seçtiğiniz kişiselleştirilmiş bir referans çerçevesiyle tamamlanan, SE kalıplarına neden olan bir düşünce formuna neden olan bir düşünceye sahip olun. Aşağıda başka bir varlığın tepkisiyle karıştırılabilecek bir olay örneği verilmiştir.

Senkronize Olay

Hayatımda büyük değişimlerin ve çalkantıların yaşandığı bir dönemdi. Ailemin evinden yalnızca birkaç ay uzaktaydım, iki işte çalışıyordum ve tam zamanlı olarak okula gidiyordum. Dengelenmesi gereken bir sosyal yaşam, ruhsal gelişimle ilgili kaygılar ve eşzamanlı fenomenlerin araştırılması da vardı.

Bir akşam evde kendimi bunalmış ve üzgün hissediyordum. Yapılacak çok şey vardı ve hepsini bitirmek için yeterli zaman yoktu.

Radyo yerel bir rock istasyonunu çalıyordu. O zamanlar genel olarak eşzamanlı olayların farkındaydım, ancak bunlarla herhangi bir öznel bağlantının farkında değildim. Durumumdan bıkan ve dramatikliğe şakacı bir eğilim gösteren ellerimi sanki cennete hitap eder gibi kaldırdım ve "Baba, bundan yoruldum. Bir molaya ne dersin?" Bunu tam olarak şarkıların arasında söylemiş olmalıyım, çünkü hoparlörlerde yankılanan sonraki sözler Kansas grubunun bir şarkısındaki ilk sözlerdi; "Devam et oğlum, işin bittiğinde huzur olacak. Yorgun başınızı biraz dinlendirin, artık ağlamayın..." Görünüşte zekice olan bu yanıt beni şok etti ve şaşkınlık içinde bıraktı. Şikayet ettiğim sorunlar bir anda önemsiz gelmeye başladı.

İşte bilincin bir soru sorduğu ve bilinçaltının senkronize bir olay yoluyla cevap verdiği zamanın başka bir örneği. Aşağıdaki olay, sorudan SE'ye geçişte o kadar yumuşaktı ki, kafa karıştırıcıydı.

Senkronize Olay

Ofiste birini beklerken uzay programını düşünüyordum. Önceki gece, katı bir roket itici arızası nedeniyle mekiğin fırlatılmasında bir başka gecikme olduğuna dair bir haber vardı. Mekiğin tekrar ne zaman uçacağını merak ederken bir işçi arkadaşım yanıma gelerek "Mekik rötar yapacak, bir yerlerde kaza olmuş" dedi.

"Ha?" dedim, sorulmamış sorumun cevabı bir an için kafamı karıştırmıştı.

"Laboratuvara gidiş-dönüş servis otobüsü yolda bir yerde sıkışmış, otoyolda meydana gelen bir kaza nedeniyle gecikiyor" dedi.

SE'ye yolculuk*Alacakaranlık Bölgesi*gerçekten hızlı gerçekleşebilir. Kişisel bir mitolojik format, SE'yi kendi inançlarının kalıbına göre biçimlendirmeye hemen karar veren insanların durumunda olduğu gibi, neredeyse anında gelişebilir. İnanç sistemi oldukça karmaşık olabilir ama çabuk benimsenir çünkü

SE formatı olarak kullanılmadan önce yüksek derecede geliştirildi. Eğer inançlarınız ve sosyal destek sistemleriniz Tanrı'nın hayatınızda mucizeler yaratmasına izin veriyorsa bu harika. Bunun hakkında daha fazla düşünmeye gerek yok. Küçük, küçük, dırdırcı bir sorun dışında; kendi kendine konuşuyorsun ve bilmiyorsun.

Peki bir danışan bana SE'sinin tanrıdan ya da diğer doğaüstü kaynaklardan gelen iletişim olduğunu, gerçekten kendi kendine konuştuğunu söylediğinde nasıl anlarım? Gerçekten bilmiyorum. Bir yanım, ilahiyatın hayat boyunca insanların elinden tuttuğuna, işaret ve alametlerle onlara yol gösterdiğine inanmak istiyor. Kesinlikle benötesi olanın kusursuz bir parçası olduğumuz önermesine karşı koyacak bir şeyim yok. Ancak kişisel olarak ben bahislerimi en olası sonuca koyma eğilimindeyim. Kanıt arıyorum. Pek çok psikotik danışanla ve doğaüstü varlıklarla iletişim kurduklarına inanan sadece kafası karışmış danışanlarla seanslar yaptım. Onlara her zaman şüphenin faydasına saygı duyarım. SE'leri radyoda duyduğu şarkılar bağlamında deneyimleyen bir müşteriyle çalıştım. Başka hiçbir yerde, yalnızca radyoda, herhangi bir radyoda, herhangi bir istasyonda. Onun SE mitolojisi, ölen kız kardeşinin onunla konuşması, ondan katilini bulmasını istemesi ve adalet için yalvarmasıydı. Bir Hollywood filmi konusuna benziyor. Kız kardeşinin Los Angeles'ta yaşaması ve onunla düzenli olarak telefonda konuşması dışında. Birkaç yüz kişinin SE'lerine göz atma ayrıcalığına sahip oldum. Bazı SE'lerin ana yemekleri diğerlerinden daha popülerdir, ancak insanlar kesinlikle menüden kendileri seçmektedir. Otobüs şoförünün korna çaldığını duyuyorum. Bir sonraki şehre geçme zamanı. Birçok insan burada, Subjektif'te rahattır. Şu anda otobüste pek fazla insan kalmadı ama bir sonraki varış noktamıza doğru ilerliyoruz. Şehrin dışına çıktığımızda sınırdaki küçük tabelaya dikkat edin: “Subjektifi ziyaret ettiğiniz için teşekkür ederiz. şimdi ayrılıyorsunuz*Alacakaranlık Bölgesi*."

PROJEKTİF

Projektif bir şehirdir. Karmaşıktır, organik olarak bütünleşmiştir, iyi yapılandırılmıştır ve düşünceye dayalıdır. Bu, korteksinizin mucizesi, o muhteşem beyninize yapılan en son ve en büyük katkıdır. Projective'de tüm bilgi işlem gücünü, özellikle de ön lobları çevrimiçi hale getirirsiniz. SE'leri bilinçli olarak yönlendirmeye başladığınız yer burasıdır. SE'nin projektif aşamasındaki görev, kendinizi bilinçdışı formatların yanılsamalarından ayırmaktır. Bu zihinsel düzlem millet, N-Space ve ruhsal büyünün büyük zamanı. Burası insanların bulundukları yeri keşfettikleri yer

uzun süre kendi gerçekliklerini yaratırlar. Burası SE'ler yaratma yeteneğinizin sahipliğini iddia ettiğiniz yerdir. Aşağıdaki SE, kendi SE kalıplarımı yansıttığımı anlamama yardımcı oldu:

Senkronize Olay

O yaz iki tarafı kayalıklarla dolu küçük bir vadide yaşıyordum. Vadinin zemini, sahibinin evinin önündeki açık alan dışında çoğunlukla ormanlıktı. O bir arkadaşımdı ve ben de arazinin başka bir yerinde bir kır evi kiralıyordum. İkimiz de zaman zaman okçuluğu eğlence olarak kullanmıştık ve bir öğleden sonra evin dışında, tarlada pratik yapıyorduk. İkimizden birinin yaklaşık 100 metre ötedeki uçurum yüzüne ulaşıp ulaşamayacağını görmeye karar verdik. İkimiz de birer ok fırlattık ve ikisi de ormanın içinde, uçuruma doğru gözden kayboldu. Hedefe ulaşıp ulaşmadıklarını anlamanın bir yolu yoktu. Bu olay aklımda canlandı çünkü atış sırasında yayın kirişi koptu ve sanki taşıma için kasıtlı olarak sıkıştırılmış gibi yayın ok tutucusunun etrafına ve içine düzgün bir şekilde sarıldı.

Birkaç ay sonra, birkaç saatlik meditasyonu yeni bitirmiştim ve ormanda yürüyüşe çıkmaya karar verdim. Bir ağacın dibinde yay bükülmüş, ağaca doğru gökyüzüne doğru ateş eden bir okçunun görüntüsüne dayanan bir duruş içeren bir yoga meditasyonu yapıyordum. Görüntü kundalini'nin omurga kolonundan yukarı, ağaçtan kişisel gökyüzüne doğru yükselişini temsil ediyor. Meditasyonun amacı yüksek benlikle birlik oluşturmaktı. Sonuçlardan hayal kırıklığına uğradım; arzularıma ulaşamadıklarını hissettim. Ormanda yürürken bunu düşünürken durdum. Aşağıya baktım. Aylar önce attığım ok ayaklarımın dibindeydi. Hedefine ulaşamamıştı. Dışsal ve içsel olanın birbirini yansıtıyor gibi göründüğü bir farkındalık anı yaşandı. Okçu aradığım benliğin simgesiydi. Ben zaten okçuydum. Anlayışım, yani ok yetersiz kalmıştı.

Aşağıda SE'lerin düşünceleri nasıl yansıtabildiğinin daha doğrudan bir gösterimi yer almaktadır:

Senkronize Olay

Bir hafta boyunca ev işleri ihmal edilmişti, bu yüzden işten sonra eve geldiğimde birkaç saatimi ev işleri yaparak geçirdim. Mutfağı, oturma alanını temizledikten, çamaşırları topladıktan ve elektrik süpürgesini süpürdükten sonra dinlenmek için televizyonun karşısına oturdum. Bir dedektif programı başlamıştı ve neredeyse yarısı bitmişti. Oturma odasına bakarken kendi kendime şunu söylemeye başladım: "Burayı temizlemekle gerçekten iyi iş çıkardım." Düşünce “Ben...” kelimesiyle başladığında dizinin ana karakteri şöyle dedi: “Birisi burayı temizlemek konusunda gerçekten iyi bir iş çıkardı.” "Buraları temizlemekle gerçekten iyi iş çıkardın" bölümü tam da bu düşüncenin ortaya çıktığı anda ortaya çıktı. Karşılaşma o kadar kusursuzdu ki, sanki bir düşünce aynı anda iki araçla ifade ediliyormuş gibi görünüyordu.

Projective'e nasıl ulaşacağınız önemlidir. Yıllarca öznel SE'lerde dolaştım. Çılgınca bir deneyimdi. SE'lerin nasıl çalıştığına dair uydurduğum her efsane, muhteşem ayrıntı ve kapsamda gözlerimin önünde ortaya çıktı. Şu anda birlikte çalıştığım tüm müşteriler kadar hayal görüyordum. Önemli bir detay dışında; Hiçbir anlamı olmayan şeylere inanmayı reddediyorum. Kanıt istiyorum; gerçek, fiziksel, sebep-sonuç kanıtı. Bir süre kendi mitolojilerimi deneyimledikten sonra kendi içsel süreçlerimi gördüğümü fark ettim. SE'lere neyin sebep olduğu konusunda şüpheleriniz olduğunda, artık hiçbir mantıklı anlam ifade etmeyen, hiçbir kalıba uymayan mesajlar vererek yanıt verirler. Kendimize anlattığımız hikayeler çözülmeye başlar. Projective şehrinde birçok karakter var. Bunlardan biri sokak mimi. Başka bir kişiye yapabileceğiniz en sinir bozucu şeylerden biri, onun hareketlerini, duruşlarını ve sözlerini söylerken taklit etmektir. Çocuklar bunu birbirlerine yaparlar ve taklit edilen kişi genellikle “durun!” diye bağırır. Projective'de pandomim sizi otobüs durağında karşılıyor. SE'lerin düşüncelerinizi ve duygularınızı yansıttığını açıkça görebilirsiniz. Bagajı taşıyor olabilirsiniz. SE'lerin bazı dış etkilerden kaynaklandığını düşünüyor olabilirsiniz. Ama taklit edildiğinizi kesin olarak biliyorsunuz.

Bu şehirde sokaklarda dolaşan çılgın insanlar var. Görmediğimiz insanlarla bağırıp tartışıyorlar. Yakından dinleyin. Kendi görünmeyen pantomimleriyle tartışıyorlar.

"Bunu bana neden yapıyorsun?"

“Düşüncelerimi okumayı bırak!”

"Neden Tanrım, neden ben?"

"Şunu yapmayı kes!"

Mimikler can sıkıcıdır, özellikle de mizah anlayışınız olmadığında. Bu yüzden SE otobüsüne mizahı da yanınızda götürmelisiniz. Büyük şehir tehlikeli olabilir. Burada Projective'de nereye gittiğinize dikkat etmezseniz incinebilirsiniz. SE yaşayan sanrısal danışanların birçoğu korku ve paranoya kalıbına yakalanır. SE'lerin zihninizi okuyabilen ve etrafınızdaki olayları şekillendirebilen bir güçten aktığına inandığınızı hayal edin. Pandomimden rahatsız olduğunuzda ne olur? Mim öfkenizi size geri yansıtır. Öfkeli ve korkulu SE'ler yaşarsınız. Düşündüğüm şeyleri o kadar da ciddiye almıyorum. SE'ler söz konusu olduğunda bu bir lütuf ve kurtarıcı bir lütuftur. Benim kendi SE mitlerim hiçbir zaman çok karanlık olmadı, daha çok SE'lerin asla tutamayacağı sözlerden dolayı hayal kırıklığına uğramak gibiydiler. Bazı insanlar SE'lerin kendileriyle iletişim kurduğuna inandıkları tanrı olduğuna inanırlar. SE'lere kızdıklarında Allah'a kızdıklarını sanıyorlar. Suçluluk, endişe ve korku hemen arkasından gelir. Tehditkar ve talepkar görünen SE'ler, taklitçinin sizin rahatsızlığınızı taklit edeceğinden emin olarak sizi takip edecektir.

Boogieman yok. İstersen kendini aptalca korkut, içeride başka kimse yok ev ama sen.

Tanrıyla konuştuğunuzu sanıp kendi kendinizle konuştuğunuzu fark etmeniz büyük bir hayal kırıklığıdır. Bazı yolcular bunun farkına varınca otobüse binerek Subjektif'e geri dönüyor. İnsanlar düşüncelerini kendileri ile karıştırma eğiliminde olabilirler. Eğer inançları yanlış çıkarsa sanki biri onları öldürüyormuş gibi olur. İçtenlikle sahip olduğunuz bir inanca meydan okuduğunuzda, insanlar sanki onlardan çalıyormuşsunuz gibi hissederler. Dünyada inançlarıyla dalga geçen karikatürler yüzünden birbirini öldüren insanlar var. Saldırıya uğradıklarını hissediyorlar, bu yüzden karşılık veriyorlar. En iyisi bu insanların otobüse binmesine izin vermek.

SE, korkularınızın ve güvensizliklerinizin yanı sıra daha olumlu yönlerinizi de yansıtabilir. Bu sadece bir ayna. Hiçbir şey sizi ısırmak için camdan dışarı fırlamaz. Mim sadece eğlendirmek için orada bulunan bir sanatçıdır. Eğer SE'ler korkutucu görünüyorsa, mizah anlayışınızı bir kenara bırakın ve kendinize gülün. İşte bir örnek:

Senkronize Olay

İlçemde sosyal hizmet uzmanı olarak çalışıyordum ve aynı pozisyonda çalışan bir iş arkadaşım olan S ile arkadaşlık kurmuştum. İşlerimizden biri evlere gitmek ve çocukları koruyucu bakım altında evlerine yerleştirmek isteyen akrabalarla görüşmekti. İnsanlarda onları ürküten farklı şeyler vardır. S için bunlar palyaçolardı. Ekim sonuydu, Cadılar Bayramına yakındı. S, son birkaç gündür ne zaman palyaço teçhizatı taşıyan birini görse küçük yorumlar yapıyordu. O gün benden, tek başına gitmekten hoşlanmadığı bir mahalledeki bir evi değerlendirmek için kendisiyle birlikte gitmemi istedi. Yolda palyaço kostümü giymiş birini gördük. Bu, S'nin gerçekten ama gerçekten palyaçolardan ne kadar hoşlanmadığına dair bir sohbeti başlattı. Doğum günü partilerinde, sirklerde ve özellikle de Cadılar Bayramı'nda onlardan hoşlanmazdı. Bunları çocukları korkutmanın bir yolu olarak görüyordu ve onlar yüzünden travma geçirdiğini hissediyordu. Kötü bilimkurgu sahtekarlığıyla ilgili açıklamamı düşünmedi*Uzaydan Gelen Katil Palyaçolar*Çok komikti.

Konut kompleksine vardık ve çok geçmeden S'nin torununu yanına yerleştirmek isteyen bir büyükanneyle röportaj yapacağı apartmanın kapısına vardık. Zili çaldık ve birkaç dakika sonra kapıyı bornozlu ve terlikli orta yaşlı bir kadın açtı. Henüz makyajını yapmadığı için özür diledi. Bizi dairenin koridoruna davet etti ve yukarı çıkıp giyinmek için izin istedi. Kendimizi evimizde hissetmemiz söylendi. Merdivenlerden yukarı çıkarken omzunun üzerinden seslendi: "Bunun bir palyaço evi olduğunu anlıyorsun, değil mi?"

S, farların arasında geyik varmış gibi bir bakışla koridorun aşağısına bakıyordu. Yavaş yavaş bariz olanı kaydetmeye başladım. Koridorun duvarlarında, bitişikteki mutfakta ve oturma odasının duvarlarında palyaço resimleri ve portreleri vardı. Masaların üzerindeki balon demetlerinin arasından süzülen palyaço heykelleri, palyaço posterleri ve temel parlak palyaço renklerinde mobilyalar vardı. Buzdolabı tamamen palyaço mıknatıslarıyla kaplandı. Duvar saatleri palyaço suratlarından yapılmıştır. Duvar kağıdı ve halının üzerinde sirk ve palyaço desenleri vardı, tavanlardan palyaço cep telefonları sarkıyordu. Yine duvarlarla kaplı yemek odasındaki masaya doğru ilerledik.

çeşitli palyaço süslemeleriyle duvara yaslanıp oturdu. Odanın bir duvarı, düzinelerce büyük boy sirk palyaço ayakkabısının bulunduğu dev bir rafa dönüştürülmüştü. Oturduğumuz masanın üzerinde parlak makyaj tepsileri ve büyük kırmızı palyaço burunları vardı. Büyükanne çok geçmeden palyaço makyajı ve kostümüyle geri döndü.
İnsanların onu makyajsız görmesinden nefret ettiğini söyledi. S bana bakarken kırmızı palyaço burunlarından birinin üzerinden kaydım ve o da arkasını döndüğünde yaklaşık bir metre kadar sıçradı. Burnumu yüzümden çekti ve "Bunu yapma!" dedi.

Kadın, hemşirelikten emekli olduktan sonra palyaço kişiliği olarak çocukları eğlendirmeye başladığını ve aslında önemli bir palyaço alt kültürünün bulunduğunu açıkladı. Bize ehliyetini bile gösterdi. Resmi fotoğrafı tam palyaço makyajıyla çekilmiş. Dairenin yetişkinlere ve çocuklara palyaço sanatını öğrettiği bir okul olarak ikiye katlandığını söyledi. Bize palyaço trenini göstermek istedi ama tren depodaydı.

S'nin korkularından birinin SE'lerde tezahür ettiğini görme şansım oldu. Komik değildi... aslında evet, öyleydi. Anlayabildiğim kadarıyla bu SE seti tamamen ona aitti. Her ne kadar bu deneyim beni oldukça eğlendirmiş olsa da, öyle ya da böyle, palyaçolara hiçbir duygusal yatırımım yok. Artık otobüse binip son durağa gitme vaktimiz geldi.

ANLAMAK

Seçime göre eşzamanlı etkinlikler yaratmak çok eğlenceli. Bir tema veya hikaye ayarlayabilir ve ardından bunu yaptığınızı seçerek unutabilirsiniz. SE'lerle, bir çocuğun, canlandırdığı dramaya kapılmak için inançsızlığı bir kenara bıraktığında yaptığı gibi oynayabilirsiniz. SE'lerin düşüncelerinizin yansımaları olduğunu anladığınızda, aradığınızı ve beklediğinizi seçebilirsiniz. Yaşamak istediğiniz hikayeyi arayın. Akıllıca seçim. Burada ne tükettiğinize dikkat edin. Beyin duyusal verileri ve deneyimleri alır ve bunları belleğe işler. Bazı anıların veri sıkıştırmasının tamamlanması kelimenin tam anlamıyla yıllar alır. Bu arada, çevrenizdeki SE'leri etkileyen düşük yoğunluklu düşünce formları üretiyorsunuz. Zihninizi doldurmayı seçtiğiniz şey, yarattığınız SE'lerin modeli haline gelir. Pek çok popüler kültür ve eğlence zihin için abur cuburdur. Zihnimi şiddetle beslemiyorum,

eğer yardım edebilirsem hoşgörüsüzlük, öfke veya korku. Kültürümüz bunları herhangi bir yardım almadan satma konusunda yeterince iyi bir iş çıkarıyor. Zihin için sağlıklı besinler var. İyilik muhtemelen hepsinin en iyisidir. Başkalarına, onların sana yapmalarını istediğin gibi davran, çünkü onlar sensin.

Sonunda ne kadar gerçek bir insan olduğunuzu anlayacaksınız. Kişisel mitlerin ve fantezilerin SE'leri anlayışla birlikte kaybolma eğilimindedir. Benim için SE'ler sürekli bir arka plan yansımasıdır. Her gün anlattığım türden SE'lerde yaşıyorum. Bana yüzeyin altında ne hissettiğimi ve düşündüğümü anlatıyorlar. Zaman zaman kendimi bir hikayeye kaptırıyorum; Çalıştığından emin olmak için SE'lerde temalar oluşturun. Çoğunlukla SE'ler bana neye inandığımı ve neye inanmak istediğimi hatırlatıyor. Sizin anlayışınız benimkinden farklı olacaktır. O senin olacak. Understanding'deki tüm evler burada yaşayan insanlar tarafından özel olarak inşa edilmiştir. Tura katıldığınız için teşekkürler. Lütfen haritayı hatıra olarak saklayın.

On iki
Değişen Bilinç Durumları

“Bu, bugün herkes için mutlak bir zorunluluktur. O sabah gazetelerde ne olduğunu bilmediğiniz, arkadaşlarınızın kim olduğunu bilmediğiniz, kimseye ne borcunuz olduğunu bilmediğiniz bir odanız ya da günün belli bir saati olmalı. ...Burası basitçe deneyimleyebileceğiniz ve ne olduğunuzu ve ne olabileceğinizi ortaya çıkarabileceğiniz bir yer. Burası yaratıcı kuluçka yeridir. İlk başta orada hiçbir şeyin olmadığını fark edebilirsiniz. Ancak kutsal bir yeriniz varsa ve onu kullanırsanız eninde sonunda bir şeyler olur." -Joseph Campbell

İnsanlar SE'leri belirli bağlamlarda deneyimlerler. Bu bağlamlardan dördü dua, uyuşturucu kullanımı ve kötüye kullanımı, meditasyon ve akıl hastalığıdır. Bunların her biri SE'ler için farklı koşullar dizisi oluşturur. Her biri ona kendi yönlerini ve sınırlamalarını katma eğilimindedir. Bu kategoriler son derece geneldir ve bazı kişiler için pek çok örtüşme olabilir. Her birine kısaca bakacağım ve üretebilecekleri SE'lerin bir veya iki özelliğine dikkat çekmeye çalışacağım. SE üretme yeteneğiniz, doğuştan gelen doğanızın bir parçasıdır. Ancak halihazırda ne yaptığınıza dair bir fikir geliştirmek biraz pratik gerektirebilir. Öğrenme eğrisini daha yumuşak hale getirmek için kullanabileceğiniz önceden hazırlanmış referans çerçeveleri vardır. SE bisikletinizde destek tekerleklerinin kullanılmasıyla ilgili bu bölümü inceleyin. SE'lerde seyahat etmeyi öğrenirken dengenizi korumanıza yardımcı olurlar. Ayrıca hareket kabiliyetinizi de kısıtlarlar. Sonunda onlara olan ihtiyacı arttırmalısın.

NAMAZ

Duayla başlayalım. Duanın yalnızca SE'lerin gelişiminde yararlı olabilecek yönleriyle ilgileneceğiz. Kişinin neye ve neden dua ettiği kişisel tercih meselesidir. Bu seçimler, SE'lerin işe yarama nedeninden çok, SE'lerle yarattığınız hikayedir. Duanın bazı yönleri SE yaratma yeteneğinize hem yardımcı olur hem de onu sınırlandırır.

Dua en yaygın manevi uygulamadır. İnsanlar meditasyon yapmaktan çok dua ediyor. Dua ettikleri şeylerin isimleri değişiklik göstermektedir, ancak genel kalıp

Daha büyük, daha güçlü bir güçle iletişim kurmaya çalışmak evrenseldir. Doğaüstü varlıklar, doğaüstüdür. Onların sınırlarımızın dışında olduklarını ve kendi başımıza yapamayacağımız şeyleri bizim için yapabileceklerini varsayarız. Dua, olağandışı bir tepki olarak ortaya çıkabileceğini ima eder. SE'ler duaya kolaylıkla yanıt verirler. Genellikle dua, bazı manevi inanç sistemleri çerçevesinde yapılır. İnsanlar inanç sistemlerinin öğrettiği kalıplara göre dua ederler. Bu sistemler çok çeşitlidir ve ekonomik, kültürel, politik ve manevi birçok ihtiyacı karşılayacak şekilde gelişmiştir. Bazıları büyük bir öğretmeni ve onun felsefesini anmak için kuruldu, bazıları kültürel gelişimin sonuçları olarak, bazıları ise nüfuslar üzerinde sosyal ve ekonomik kontrolün aracı olarak kuruldu. Onların tanrısallık tanımları, enkarne olmuş varlıklardan sonsuza dek tezahürün dışında kalan tanrılara kadar çeşitlilik gösterir. Takipçi ile tanrısallık arasındaki ilişkiler, tam bir teslimiyet ve itaatten, her birinin kendi tanrısının ayrılmaz bir parçası olmasına ve her birinin aynı saygıyı hak etmesine kadar uzanır. İnanç sisteminin belirlediği koşullar ne olursa olsun, bireyin kişisel duasına vereceği yanıt, varlığının devamı için temeldir. Eğer insanlar inançlarına dair bir tür fiili destek alamasaydı, sistem yok olacaktı. İnsanlar genellikle etkisiz ya da iletişim kurmayan tanrılara çok uzun süre dua etmekten çekinirler. Çünkü o kadar çok sistem gelişiyor ki, birbirinden farklı olmasına rağmen çok sayıda samimi, zeki ve inançlı inanana sahip sistemler, ya hepsini kapsayan daha büyük bir bütünün kısmi ifadeleri gibi görünüyor ya da her birey bir tür algı yaşıyor. kendi inançlarının yansımasına dayanmaktadır. Her ikisi de muhtemelen doğrudur.

Dua, bir SE formatı oluşturmanın neredeyse ideal bir yoludur. Çoğu dua sisteminin iki yönü buna katkıda bulunur. Birincisi kişinin dikkat odağı üzerindeki etkilerle, ikincisi ise duayı çevreleyen mitolojilerle ilgilidir. Dua, her gün belirli zamanlarda yapılan düzenli bir faaliyet olmalı ve inanç sisteminin oluşturduğu belirli genel kalıpları takip etmelidir. Bunlar, halihazırda oluşturulmuş ve standart olarak kullanılan dualaları, farklı sayıda tekrarı veya bir ritüel olarak düzenlenmiş farklı duaları içerebilir. En iyi dualar, kalpten kalbe yapılan konuşmalardır. Düzenli odaklanma SE oluşturmak için iyidir. Düşüncelerinizde ve duygularınızda düzenli kalıplar oluşturur. Bu, beyninizde aynı nöron modellerinin ateşlenmesine ve birbirine bağlanmasına neden olur. Bir düşünceyi ne kadar çok düşünürseniz, onu tekrar düşünmek o kadar kolay olur. Bu, duygusal ve zihinsel bedenlerinizin kalıplarını ve enerjisini daha iyi tanımlanmış düşünce biçimlerine dönüştürür. Bu da SE'lere neden olur

tekrarladığınız dualaların şekli. Belirli frekans aralıklarıyla sınırlı düzenli bir enerji aktarımına neden olur ve daha uzun süre sabit odaklanma nedeniyle daha fark edilir SE'ler üretir. Dua SE'leri yaratmada güçlü bir şekilde etkilidir. Bu aynı zamanda bir tuzaktır. Tüm örüntü tanıma, beraberinde bir anlam duygusu taşır. Avcı atamızın yakındaki çimenlerin arasında saklanan aslanın desenini fark etmesi inanın anlamlıydı! Savanadaki tek tek çimenler pek fazla değil. Duygusal limbik sisteminizin çekirdeği amigdaledir. Bu yapılar, verilere değer ve duygusal önem vererek bir deneyimin ne kadar anlamlı olduğunu belirler. Bu, veriyi hızlı bir şekilde iletmek için nöronların kablolanmasına öncelik verir. Korku-tehdit tepkileriyle geniş, derinlemesine bağlantılı yollar çok hızlı bir şekilde oluşturulabilir. Pek çok din ve politik strateji, korku tepkisini aktif hale getirmeye dayanıyor. İnsanlar, daha yavaş olan korteks temelli rasyonel düşünce süreci devreye girmeden önce tepki verir ve harekete geçer. Hedefler mesajın son derece anlamlı olduğunu düşünüyor çünkü beyin ona değerlik vermek üzere kandırılıyor.

Derin anlam hissi yaratmanın diğer yolu ise tekrardır. Bir modeli tekrar tekrar tanıdığımızda, bu sinir yolları seti bir dahaki sefere daha hızlı tanınmak için birbirine bağlanır. Desenin daha derin bir anlama sahip olduğunu deneyimliyoruz. Yeterince sık tekrarlanan tamamen anlamsız ifadeler bile son derece anlamlı hale gelir. Dua imanı güçlendirir. Düşündüğünüz şeye daha derinlemesine inanmanızı sağlar. SE'leri artırır çünkü düşüncenizin, anlam duygunuzun daha fazlasını seçilen kalıplara odaklamanıza olanak tanır. Bu kalıplar herhangi bir uyuşturucu kadar alışkanlık yaratma potansiyeline sahiptir. Lütfen anlayın, dine bir kez daha saldırmayacağım. Seçeneklerinizi sınırlayan, yarattığınız SE'lere bağımlı olmanız konusunda sizi uyarıyorum.

İnanç sistemleri, kişinin tanrıyla ilişkisini ve beklenen tepkileri belirleyecek referans çerçeveleri oluşturur. Çoğu dua bir varlıkla, kozmik ölçekte kişileştirilmiş bir ötekiyle iletişimi ima eder. Bu, kişinin arkasında akıllı anlam olan yanıtları aramasına olanak tanır. İnananlar SE'ler aracılığıyla yanıt verilmesini bekliyor. Birinin bir olayın dualarına cevap verdiğini söylediğini kaç kez duydunuz? Tanıdığınız kaç kişi bir olayın evrenin onlara bir mesaj vermesi gibi göründüğünü söyledi? Pek çok din aslında uygulayıcıları, dualarının yanıtlarını çevrelerindeki olayların düzeninde aramaya teşvik eder. Mümkün olana sürekli odaklanma

yanıt fark edilebilir SE'leri daha olası hale getirir. İlahi tepkinin özel bağlamı inanlıya SE kalıplarını algılama izni verir. Kişi kendi inanç sisteminin formatının dışında SE deneyimlemelerine izin vermeyebilir. Çok az inanan, tanrı dışında herhangi birinin olayları bir dil olarak kullanma yeteneğine sahip olmasına izin verir. Bazı kültürler atalarına ya da doğa ruhlarına dua ederler. Onlar da SE aynasındaki görüntüleri ile konuşuyorlar. Sadece farklı bir referans çerçevesinden bakıyorsanız garip gelebilir. Bir kişi muhafazakar bir psikiyatriste şöyle derse: "Ara sıra benim için olayları değiştiren doğaüstü bir varlıkla telepatik olarak iletişim kuruyorum. Adı Larry" diyorlarsa kendilerine şizofreni teşhisi konmuş, psikotropik kimyasallar reçete edilmiş veya gözlem için bir kuruma kabul edilmiş olabilirler. Aynı kişi, "Ben dindar bir insanım ve zaman zaman sessiz dualarımın (boşluğu doldurun) yanıtlandığını hissediyorum" derse, muhtemelen dosyasına dipnot bile verilmeyecektir. İç süreç aynıdır, ancak bir ifade sosyal normun parçasıdır, diğeri değildir. SE'ler genellikle bir inanç sistemi bağlamında gelir. Bazen kişinin izin vereceği tek biçim budur.

Doğaüstü varlıklara dua etmek, konuşmanın diğer tarafında karşılık veren birisinin olduğu anlamına gelir. SE aynasında kendinizle konuşmanın sorunu budur. Tüm çocuklarını yaratılmış olarak kabul eden sevgi dolu bir ebeveyn tanrısı ile konuşun, hoş, sıcak ve yumuşak SE'ler elde edersiniz. "Tanrı sevgidir" kişiliğine dua etmek SE'ler yaratmaya başlamanın harika ve olumlu bir yoludur. Öfkeli, öfkeli ve talepkar figürlere dua edin, yanıt veren SE yansımaları kararır ve itaati emreder. Bu olumsuz duygusal değer, başlangıçtan beri dini liderler tarafından inananları hizada tutmak için kullanılmıştır. İşte size bir fikir: İnsanların kendi bağlantılarını ve yaratıcı güçlerini anlamalarına yardımcı olacak bir SE viral düşünce formu oluşturun. Şu anda onu okuyorsun.

İLAÇLAR

Uyuşturucu kullanımı ve kötüye kullanımı SE'lerin meydana geldiği başka bir bağlamdır. En az güvenilir olanıdır, ancak toplumumuzda meditasyon yapanlardan daha fazla uyuşturucu kullanan insan var, bu nedenle uyuşturucu kullanımı dikkate alınmayı hak ediyor. Zehirlenme bağlamında SE'ler beklendiği kadar nadir değildir. Her toplumda zihin değiştirici güçlü maddeler bulunur. Tüm kültürlerin şamanları ve rahipleri geleneksel olarak kutsal sayılan bir maddeye sahip olmuşlardır.

hangi olağandışı olayların meydana gelme olasılığının daha yüksek olduğu. Atalarımız geleceği tahmin etmek için bitki bazlı ilaçlar kullanıyordu. Şamanlar onları, inançlarının benimsediği doğaüstü güçlerle iletişim kurmak için kullanırlar. Yunanistan ve Roma'nın gizem okulları, inisiyasyon ayinleri için ergot temelli halüsinojenlere bağımlıydı. Tanrılarla dans etmek için hangi mantarların alınacağına ilişkin açıklamalar, doğu dinlerinin ikonografik Tanka resimlerinde kodlanmıştır. İlk Hıristiyanlar bile, Kutsal Ruh'un içinde bulunduğu için alkolün sarhoşluğa neden olduğuna inanıyorlardı. Bunu içmek, inanlının kutsal törene katılmasında tanrının gücünün ortaya çıkmasına neden oldu. Bu, SE'lerin sarhoş edici maddelerle karıştırılmasına yönelik bir onay değildir. Tam tersi. Tezim uyuşturucuların kişilik üzerindeki etkileri üzerineydi. Genel olarak haberler pek iç açıcı değil. Atalarımızın bile sarhoş edici maddelere karşı büyük bir saygısı ve korkusu vardı. Dionysos ritüelleri, diğer bitkilerle süslenmiş şarapla sarhoş olmaktan ve tanrılarla coşkulu bir şekilde iletişim kurmaktan daha fazlasıydı. Bunlar genellikle eğlenceye katılanların ön loblarının devre dışı olduğu kanlı ve tehlikeli ayinlerdi.

Modern dünyada, nörolojik işlevlerde çok çeşitli bozulmalara neden olabilecek çok güçlü kimyasalların kolayca bulunabilmesiyle madde bağımlılığı daha yaygın hale geldi. Bir zamanlar şaman seçkinlerinin kutsal kullanımıyla sınırlı olan şey, artık eğlence amaçlı kullanıma dönüştü. Entojenik psikonlar, kişisel olarak güçlü olan ve kullanılan maddenin ürettiği değişen bilinç durumuyla bağlantılı olan SE'leri rapor eder. Bu hikayeyi üniversitede tanıdığım birinden duydum:

Senkronize Olay

B. entelektüel açıdan doğulu bir kişiydi ve bunun farkındaydı. eşzamanlı olaylar. Hayatı boyunca onları takip etti ve neyin eşzamanlı olup olmadığına dair net bir anlayışa sahipti. B. ve bir arkadaşı Brooklyn'deydi ve kısa süre önce MDA adlı bir ilacı denemişlerdi. Bunun kendilerini biraz "ürkütücü" hissettirdiğini, bunda kesinlikle tehlikeli bir şeyler olduğunu söyledi. Sokaklarda yürüdükçe mahalle daha da kötüleşti, ta ki birçok terk edilmiş binanın bulunduğu bir bölgeye gelinceye kadar. B. arkadaşına dönüp tek cümleyle “MDA” dedi. O anda yakındaki bir köşenin arkasından sıska ve sıska bir kurt belirdi.

şehirdeki uyuz ama kesinlikle bir kurt. Görünüşe göre yırtıcı hayvanlara karşı duydukları korku ve bölgedeki yoksulluk bir SE olarak ortaya çıktı.

İlacın adının geçmesiyle kurdun ortaya çıkışının bağlantılı olduğunu hissederek bölgeden ayrıldılar. Kasabanın diğer ucuna, arkadaşlarının orta sınıf, kumtaşındaki evine gittiler. Olayı konuşuyorlardı ki içlerinden biri tekrar “MDA” dedi. Yan odadan evi sarsan büyük bir çarpma sesi geldi. Odaya koştuklarında tavanın tamamen çökmüş olduğunu gördüler. Her ikisi de bu olayları ilacın tehlikeli olduğu şeklinde algıladılar ve olaylar bir tür uyarı gibi göründü.

Tüm düşünceler ve duygular, beyindeki belirli biyokimya yasalarını izleyen kimyasal etkileşimlerdir. Düşüncelerimiz diğer planlarla bağlantılı olabilir ve onlar üzerinde etkileri olabilir, ancak bizler öncelikle fiziksel olarak odaklanmış varlıklarız ve kimyamızın kanunlarına bağlıyız. Tüm duyusal girdilerin algılanması ve işlenmesi, hafıza ve kalıp eşleşmesi için kimyasal durumlarımıza bağımlıyız. Beyin kimyanızı bozarsanız bilgiyi işleme yeteneğinizi değiştirirsiniz. Terence McKenna, halüsinojenik bitkilerin, insanın ruhsal evrimini hızlandırmak için uzaylı zekalar tarafından dünyaya ekildiğini iddia etti. Harika bir adamdı, çok fazla uyuşturucu kullanıyordu. Beyin tümöründen öldü. Muhtemelen doğrudan bir bağlantı yok, zaten kanıtlanabilir bir bağlantı değil. Bitkisel sarhoş edici maddeler için daha pratik bir açıklamayı destekliyorum. Bazı bitkiler yenilmemek için doğal böcek öldürücüler geliştirmiştir. Çoğu hayvan, kendilerini sendeleyen bir şey yerse ve orada olmayan desenler görürse, ikinci bir ısırık için geri dönmezler.

Rhine, kafein içmenin laboratuvar deneklerinde SE yeteneğini artırdığını gösterdi. Alkol bunu azaltır. Bunun sebebinin çok basit olduğuna inanıyorum. Uyarıcılar beyin aktivitesini arttırır. Daha fazla nöron aktif, düşünce formları daha güçlü, kalıp işleme daha iyi. SE'leri aramak istiyorsanız bir fincan kahve alın. Tedavi ettiğim SE'li sanrısal ve halüsinasyon gören danışanların çoğu, uyarıcı ilaçlar kullanırken bu duruma düştü. Çoğu metamfetamin, PCP veya kokain kullanıyordu. Genellikle müşteriler birden fazla kullanıyordu. Halüsinojenlerden ve uyarıcılardan dopamin ve serotonin yolları yoluyla kaynaklanan psikoz nadirdir ancak gerçektir. Referans çerçevenizi değiştiriyormuş gibi davranmanıza izin veriyorlar. Zaten çevrenizde SE'ler yaratıyorsunuz. Timothy Leary öğrencilerine LSD kullanmalarını tavsiye etti: "Aç, uyum sağla,

ve okulu bırak." Zaten bir işi vardı. Bu tavsiye nedeniyle psikiyatri koğuşlarına düşen kişilerin listesi çok büyük. SE'lere tavsiyem sadece "uyum sağlamaları".

Beyin kimyanızı bozmak, düşünme ve bilgiyi yorumlama yeteneğinizi bozmaktır. Ortaya çıkan bozuk işleme, bozuk ve hatalı desen eşleşmesine neden olabilir. Bu rahatsız edici koşullar altında hangi olayların içsel, hangilerinin dışsal olduğu ve bunların nasıl birbiriyle bağlantılı olduğu konusunda kafa karışıklığı yaşamanız mümkündür. İnsanlar SE'leri kendi kimyasal dengelerinin değişmesinden kaynaklanan ve çevresel gerçekliğe sahip olmayan bir şekilde algılayabilirler. Çoğu ilaç, beyin aktivitesini seçici olarak değiştirerek çalışır. Bazıları beynin dopamine duyarlı bölgelerini daha aktif hale getirirken, bazıları da serotonine duyarlı bölgeleri daha aktif hale getirir. Her iki durumda da beyin kendisiyle "senkronize olmaz". Kaçınılmaz olarak, eğer bilgisayarı sarhoş ederseniz bazı hesaplama süreçleri düzgün çalışmayacaktır. SE gerçek olsa bile, onları büyük ölçüde yanlış yorumlayan eşzamanlı olaylara anlam atayabilirsiniz.

İlaçlar psikiyatride yaygın olarak beynin seçilen bölgelerindeki aktiviteyi yukarı veya aşağı ayarlamak için kullanılır. Madde bağımlıları vücutlarına kimyasal maddeler soktuklarında kişiliklerinin hangi yönlerinin etkilenebileceğini belirlemenin bir yolu yoktur. Savunmalar kimyasal olarak yenilebilir veya yapay olarak yok edilebilir, çünkü onları koruyan kimyasal denge karmaşık ve hassastır. İlacın etkisi genel ve aşırıdır. Savunmalar yapay olarak zayıflatıldığında, bastırılmış içerik, ego onunla başa çıkmadan önce güçlü bir şekilde serbest bırakılabilir. Ortaya çıkan içeriğin asla dahil olmaması gereken süreçlerle yanlış ilişkilendirilmesi nedeniyle büyük ölçekli bilinçaltı rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Beyinde, kökenleri gerçek deneyimlerden kaynaklanmayan yeni nöron yolları oluşur. Yerleşik kişilik kalıpları bozulabilir. Sonuçlar yararlı büyüme deneyimleri veya psikotik bir kırılma olabilir. Şamanlar, bitki bazlı bir ilacı her aldıklarında ölüm kalım meseleleriyle uğraştıklarını anladılar; riskleri gerçek olarak gördüler. SE'ler oluştururken uyuşturucu kullanmak çok aptalca.

MEDİTASYON

En güvenli ve en istikrarlı SE'ler meditasyon kullanılarak oluşturulur. Rahatsız bir duruşta oturup gizemli şeyler yapmanızı tavsiye etmeyeceğim.

nefes egzersizleri. Bu ustadan öğrenciye aktarılan gizli bir uygulama değildir. Ayakkabılarınızı çıkarmanıza, tütsü yakmanıza veya mum yakmanıza gerek yok. Sessiz bir alana veya temiz bir odaya ihtiyacınız yok. Zihninizi temizlemenize bile gerek yok. Şu anda zaten derin meditasyondasınız. Son birkaç saniyede iç çamaşırınızı fark ettiniz mi? Cidden. Senin varmi? Kumaş cildinizdeki sinir uçlarından duyusal sinyaller üretiyor. Bu histen beyninize giden sürekli bir sinyal vardır. Bu duyguya uyum sağlamak için biraz zaman ayırırsanız, ne giydiğinizi hissedebilirsiniz. İlginç soru şu; dikkatiniz oraya yönelene kadar neden bunu fark etmediniz? Her zaman derin meditasyon halindesiniz. Dikkatinizi nereye odaklayacağınıza dair bir seçim yaptığınızda meditasyon yaparsınız. Bu paragrafın başında zaten meditasyon yaptığınızı söylemiştim. Dikkatinizi bu kelimeleri okumaya odaklamayı seçtiniz. Dikkati yönlendirme yeteneği tüm meditasyon uygulamalarının özüdür. Hiçbir şeye odaklanmamaya çalışmak bile dikkati yönlendirme girişimidir. Yaşadığımız her şeyin aynı anda bilinçli olarak farkında olamayız. Beyninizin yarattığı karmaşık veri işlemenin, düşüncelerin bir kısmının bile farkında olamazsınız. Çok fazla veri var. Giysilerinizin verdiği hislerin, ayak başparmağınızın nasıl hissettiğinin ve son yemeğinizin tadının nasıl olduğunun farkında olmak, sizi karar verme konusunda hesaplama gücünden yoksun bırakır. Dikkatinizi okumaya odaklamak, bilginin geri kalanına daha az öncelik verir. Bilgi hala orada. Düşünce ve his asla durmaz. Hangi bilginin dikkatinizi çekeceğini seçiyorsunuz. Bu meditasyondur.

Beynin odaklanmanıza nasıl izin verdiğini anlamak, SE modellerini nasıl yarattığınızı anlamanıza olanak tanır. Bu aynı zamanda neden bu kadar az insanın SE'lerin bilinçli olarak farkında olduğunu da açıklıyor. Sizin için önemli olmayan şeyleri hatırlamıyorsunuz. Duygulardan gelen deneyimlerin hafızaya işlenmesi, karışıma duygu eklenmedikçe yapılamaz. Duyusal işlemleriniz, devasa sinirsel veri otoyolları üzerinden size iletilir. Ana otoyol doğrudan duygusal zihninizden geçer. Limbik sistem, yani orta beyin duygusal sisteminiz, deneyimlerinizin genel önemi konusunda sizi uyarır. Duyularınızı herhangi bir duyguya bağlı olmadan deneyimleyebilirsiniz, ancak hiçbirini hatırlamazsınız. Bellek duygusal değerliliğe bağlıdır. Geçmişin popüler psikolojileri duyguları yapay olarak akıldan ayırmıştır. Pek çok manevi ve dini felsefe de öyle. Ayrılık bir yanılsamadır. Duygu bir düşünce biçimidir. Olmaması durumunda tekrar düşünce formlarına ve duygusal bedene geri döndük.

aklını geç. Bu duygular hafıza sistemlerinize neyi saklamanız ve neyi unutmanız gerektiğini söyler. Bir deneyime dair hiçbir duygu yok; hatırlamaya değmez. Duygu dikkatinizi çeker, değerli ön lob işlem gücünüze odaklanmaya değer şeyler yapar. Duygu dikkatin düzenlenmesine yardımcı olur; Duygular meditasyonlarınızın çoğunu yönlendirir. Eğer birisi SE'lerin var olduğunu bilmiyorsa, SE'ye bağlı hiçbir duygusal değeri yoktur. Bu kalıpla eşleşecek bir talimat yok. Önlerinde bir SE gerçekleşse bile hiçbir anı yaratılmıyor.

SE'lerin düşüncelerinizin doğrudan yansıması olduğunu söylemenin, uzatılmış olsun ya da olmasın, bir mantığı vardır. Hatta duygusal enerjinin SE'nizin genel temasını oluşturduğu iddiasına bile inanabilirsiniz. O halde SE neden onları düşünmediğiniz veya duygusal bir tepki göstermediğiniz halde ortaya çıkıyor? Bir anlamda gerçekliği yaratıyorsunuz. Beynin sizin için duyusal verilerden yaratmadığı fiziksel dünyayı asla deneyimleyemezsiniz. Ayrıca bunu asla gerçek zamanlı olarak deneyimlemezsiniz. Şu anda deneyimlediğiniz gerçekliğin temsili hafızanızın alanlarında gerçekleşiyor. Bellek, tüm deneyimlerin gerçekleştiği içsel aşamadır. Doğrudan deneyiminiz yok. Farklı türde hafızanız var. Bazı hafıza alanları halihazırda öğrenilmiş becerilerde uzmanlaşır. Bazıları sana kim olduğunu söyler. Bazıları size şu anda, birkaç dakika önce veya yıllar önce neler olduğunu anlatır. Bazıları diğerlerinden daha hızlıdır. Uzun vadeli deneyimler, duygular ve karmaşık verilerin işlenmesi ve dosyalanması beynin yıllarını alabilir. Limbik sisteminizdeki büyük bir yapı olan hipokampus, bilgisayarın kısa süreli deneyimleri uzun süreli anılara dönüştüren ana anahtarlama ve işleme istasyonu gibi görünüyor. Bir cerrah bu bölgeyi kesin bir elektrik sinyaliyle uyarırsa, hastalar aniden onlarca yıl önceki anıları deneyimlediklerini bildirdi. Sadece “ah evet bunu hatırlıyorum” deneyimleri değil. Bunlar tamamen gerçektir, beynin yeniden yarattığı gerçekliklerdeki berrak yansımalardır. Kişi olayı yıllar önce deneyimlemiş olsa da beyin, uzun süreli hafıza depolamak için hâlâ verileri işliyor. Deneyim ne kadar güçlü ve karmaşık olursa anılar da o kadar canlı ve kalıcı olur. SE'lerin uzun vadeli kalıpları, siz hâlâ hafızanızda neyin işlendiğini düşündüğünüz için meydana gelir. Düşünmek ve düşündüğünün farkında olmamak mı? Bu kendi kendine hizmet eden bir açıklama gibi görünüyor. Bir bakıma öyle.

Devam etmeniz ve dikkatinizi başka bir yere çevirmeniz gerektiğinde bile beyniniz size hizmet ediyor. Meditasyon zor değildir; farkında olmasan bile bunu yapıyorsun. Giydiğin kıyafetin verdiği hissi unuttun

yine yapmadın mı? Peki ya baş parmağın? Dikkatinizi başka bir yere çevirdiniz, okuduğunuz şey üzerinde düşünmeye başladınız. Duygusal beyninize bu hislere önem vermemesi talimatını verdiniz. Bunlar oldu ama hiçbir anı oluşmadı. Çok kasıtlı ve karmaşık görevler beyniniz tarafından otomatikleştirilebilir ve böylece daha ilginç şeyler yapmanıza olanak sağlanır.

Bir gün otoyolda işe gidiyordum. Bu yoldan yüzlerce kez geçtim. Birkaç aydır her gün San Francisco'dan Sacramento'ya gidip geliyordum. Trafiksiz 90 dakikalık bir yolculuk bana düşünmek için bolca zaman verdi. Birkaç ay sonra aynı otoyol üzerinde, sadece yarısı kadar uzaklıkta, daha yakın bir iş yeri seçtim. Bir sabah her zamanki yolculuğuma başladım ve dikkatimi pek fazla çekmeye gerek duymayan uzun bir yola çıktım. Bu kitabın size ne söyleyeceği gibi başka şeyler düşünmeye başladım. Birdenbire nerede olduğumu tanıyamadım. Şafak öncesi karanlıktaydım ve rotanın neresinde olduğumu anlayamadım. Bir sonraki çıkış geldiğinde, çıkışımı 20 mil kadar aştığımı fark ettim!

İlk başta bundan korktum. Direksiyon başında uyuyakalmış mıydım? Hayır, beynim tam olarak bana talimat verdiğim şeyi yapmıştı. Araba kullanmak son derece karmaşık bir hesaplama işidir. Gerçek hayat koşullarında çözülmesi gereken karmaşık değişkenler mevcut teknolojinin ötesindedir. Uykuya dalmak, 20 mil boyunca yoldan sapmak, takip etmemek ve trafik kurallarına uymak anlamına geliyordu. Ne oldu? Beynime görevin hiçbir öneminin olmadığını, duygusal bir değerinin olmadığını söyledim. Düşüncelerimin yaptığım rutin işten daha önemli hale geldiği bir meditasyon durumuna girdim. Beynim hâlâ talimat verildiği gibi davrandı, otoyolda ilerledi, ancak hiçbir anı ortaya çıkmadı çünkü duygusal enerji bağlı değildi. Ön lob, limbik sisteme ilginç hiçbir şeyin olmadığını söylüyordu. Uyarılmış amnezi yaygındır. Birçok kişi travmatik bir yaralanma geçirdi ve acil ameliyata ihtiyaç duydu. Bazıları, bilmeden tedavi eden doktor tarafından kimyasal olarak tetiklenen hafıza kaybı yaşadı. Bazı durumlarda işlemlerin hasta uyanıkken yapılması gerekir. Beyin aktivitesini, solunumu veya kalp atış hızını azaltabilecek bir anestezik kullanmak riskli olabilir. Doktorlar ayrıca kişiyi ömür boyu sürebilecek acı hatıralarıyla travmatize etmek istemezler. Yani kişinin hayatını kurtarıyorlar ve ardından hafızanın kısa süreli hafızadan uzun süreli hafızaya işlenmesini engelleyen bir unutkanlık ilacı veriyorlar. Tipik olarak bu ilaçlar limbik bölgeye müdahale eder.

Sistemin duygusal değer yaratma yeteneği. Kişi tamamen uyanıktı ancak hiçbir hafıza verisi işlenmedi.

Meditasyon kullanarak SE'ler oluşturmak için, dikkatiniz başka bir yere çevrildikten sonra beyninizin bilgiyi işlemeye devam etme yeteneğinden yararlanırsınız. Sadece birkaç püf noktası var. Derin düşünceye dayalı meditasyonlarda, dışsal bir nesneyi veya içsel düşünceyi seçersiniz ve dikkatinizi oraya yönlendirirsiniz. Seçtiğiniz düşünce formu üzerinde düşünürsünüz. Manevi bir uygulama olarak bu genellikle bir tanrının, bir gurunun veya aracıya yaşamak istediği içsel deneyimi hatırlatan bir şeyin resmiyle yapılır. SE'ler yaratmak için dikkatinizi SE'ler olarak tezahür ettiğini görmek istediğiniz bir kalıba yöneltin. Meditasyonunuz sırasında dikkatinizi orada tutun. Kaçınılmaz olarak düşünceden uzaklaştığınızda, dikkatinizi tekrar ona getirin. Hepsi bu kadar. Beyniniz, siz diğer aktivitelere geçtikten sonra bile bu isteği hafızaya işlemeye devam edecektir. Bellek ve öğrenme sinirbilimi bazı yararlı ipuçları verir. Öncelikle bunu günde 20 dakikadan fazla yapmayın. Kendinizi saatlerce meditasyon yapmaya zorlamak ters etki yapar. Nöronlar canlılardır. Yoruluyorlar. Bunları aynı düzende 20 dakikadan fazla ateşleyin; glikoz ve verici rezervlerini tüketirler. Diğer nöronlarla bu ekstra bağlantıları kurmayı bırakırlar. Kendinizi yoldan çekip odaklanmaya zorlamayı bıraktığınızda hafıza pekiştirme daha iyi oluyor gibi görünüyor. Bir saat çalışıp sonra bir saat uyursanız, aynı konuyu iki saat boyunca çalışmaktan daha fazlasını öğreneceksiniz. 20 dakika boyunca dikkatinizi istediğiniz desene odaklarsanız, SE'leri oluştururken daha iyi sonuçlar elde edersiniz, sonra durursunuz. Zihniniz, duyularınızdan gelen veri akışındaki SE'lerin modelini arayarak otomatik olarak sizin için çalışmaya devam edecektir.

SE'de yaratmak istediğiniz kalıba biraz duygusal değer katın.

İlginç ve önemli bir şey yapın. Bunu sizin için anlamı olan bir şey haline getirin. Bu, yarattığınız düşünce formlarında duygusal enerjiye neden olur. M-Space daha kıvrımlı hale geliyor, olasılıktaki yollar hızlanıyor, limbik sistem hafızaya konsolidasyona devam etmesini söylüyor ve örüntü tanıma devreye giriyor. Şimdi sana anlatacaklarımı çok dikkatli dinle. Tüm dikkatinizi şu sözlere odaklayın: "Büyük güç, büyük sorumluluk getirir."

Evet, hattı birinden çaldım *Örümcek Adam* çizgi roman. Stan Lee'ye sesleniyorum. Aynı zamanda çok önemli. Başkasına borçlu olduğunuz için değil, kendinize bakma sorumluluğunuz olduğu için. Duygusal değeri dikkatli seç Çekirge. Bunu Kung-Fu'nun eski bölümlerinden çaldım. Dikkatinizi verdiğiniz değerin duygusal tonalitesine dayalı SE'leri deneyimleyeceksiniz. Duygu ne kadar yoğunsa, o kadar az zihinsel işlem yapabilirsiniz. Beynin evrimsel hayatta kalma mekanizması budur. Duygularla hızlı düşünebilirsiniz ancak bunlar daha az doğru ve ayrıntılıdır. Duygusal açıdan yoğun SE'lere odaklanırsanız, duygu ne olursa olsun, onları başlangıçta kurduğunuzu unutma eğiliminde olursunuz. Kendinize anlattığınız hikayenin içinde kaybolabilirsiniz. Ne düşündüğünüze inanabilirsiniz. Tedavi ettiğim danışanlardan bazıları bu şekilde kendilerinin tek tanrı olduğuna inanmaya başladı. Aşk duygusunu artırmak iyi hissettirir. Kişilerarası sevginin SE olarak sergilendiğini görmek kesinlikle sarhoş edicidir. Korku da aynı şekilde çalışır.

Karanlık desenler ve duygular etrafında SE yaratmayın.

Hepimizde zaten yeterince var. Kendinizi paranoyaya korkutmayın. Mizah duygunuzu ve merakınızı daima yakınınızda tutun. SE'lerin inanılmaz bir mizah anlayışı var. Sanki tüm evren, hayatınızın tüm senaryosu, tek bir SE'nin can alıcı noktasını sunmak üzere ayarlanmış gibi görünebilir. Sadece mizah anlayışınız varsa komiktir.

İhtiyacınız olan duygusal enerjiyi ortaya çıkarmak istiyorsanız içsel bir nesne yaratmalısınız. Beyniniz duyguları yaratır ancak bilinçli talep üzerine değil. Limbik sistem, duyusal verileri yorumlama biçimine bağlı olarak duygu yaratır. Siz, ön loblarda, duygusal beyne, yarattığı hangi verileri yararlı bulduğunuzu söylersiniz. Daha sonra, yaratılan duyguların az ya da çok yasadışı olmasını sağlayacak düşünceleri seçersiniz. Süper bilgisayarınızı, dünyaya dair içsel temsilinizde hafızadan alınan simülasyonları çalıştırması için yönlendirirsiniz. SE'lere dönüştürmek istediğiniz duygusal kalıpla ilişkilendireceğiniz, sahnede bir iç nesneye, bir "tutamaca" ihtiyacınız var. Tanrının ne olduğuna inanıyorsanız onunla konuşuyormuş gibi yapan SE'ler yaratmak istiyorsanız, seçtiğiniz tanrının bir imajı üzerinde düşünün. Nesnenin kendisiyle ilişkili duyguları vardır. Bu duygular, nesnenin düşünülmesiyle oluşturulan SE modellerini yönlendirir. Sizin için duygusal anlamı olan bir nesne üzerinde meditasyon yaptığınızda beyniniz nesnenin içsel bir temsilini oluşturur.

hafıza. Bellekte tutulan o nesne bir düşünce biçimidir. İşte, gördün mü? Zaten gerçekliğin yapısını değiştiren M-uzayı nesneleri yaratıyorsunuz. O kadar da zor değil. Aslında otomatiktir. Yarattığınız düşünce formuyla başka hangi duygu ve kalıpların ilişkilendirildiği konusunda dikkatli olmanız gerekir. Çoğu sembol, çoğu nesne hafızada çok büyük veri dizileriyle bağlantılıdır. Yarattığınız düşünce formlarının arka hikayeleri önem kazanıyor. Bunların yankıları da SE'lere dönüşüyor. Herkül ile bir SE görüşmesi yapmak istediğinizi varsayalım. Antik dünyada kendisine bir tanrı olarak geniş çapta tapınılıyordu. Gücün tanrılar tarafından tercih edildiği düşünülüyordu, dolayısıyla doğal olarak bir güç tanrısı vardı. Güçlü bir erkek koruyucu figürünün duygusal rahatlığını arıyor olabilirsiniz; belki de Disney filmini beğendin. Her iki durumda da Herkül modelinde SE'ler oluşturmak yeterince kolaydır. Sorun şu ki onun ve sizin hikayenizde güçlü kahraman kısmından daha fazlası vardı. Herkül trajik derecede kusurlu bir kahramandı (bunu nasıl hassas bir şekilde ifade edebilirim?). Herkül annesiyle savaş halindeyken babası tarafından terk edilmişti ve öldürücü öfkelere eğilimliydi. O, bipolar yetişkinin klasik dünyadaki modeliydi. Beyninizin engin çağrışımlarında bir yerlerde, tüm efsaneyle ilişkili duyguları içeren hikayenin parçaları vardır. Çok fazla duygusal yük taşıyan düşünce formlarını kullanan tezahür eden SE'leri istemeyebilirsiniz.

BELLEĞİNİZİ KULLANMAK

Bir sonraki numara, çalışan hafıza yapılarınızı kullanıyor. Çalışma belleği, çok kısa süreli görevler için kullandığınız geçici bir karalama alanıdır. Kısa bir alışveriş listesi gibi, aynı anda yaklaşık yedi nesneyi barındırabilir. Karmaşık kalıpların çalışma belleğinizde sürdürülmesi zordur. Karmaşık kalıpları uzun süreli belleğe almak daha da zordur. Bilinçli olarak düşünce formları yarattığınızda, bunu çalışan hafızanızda yaparsınız. Dikkatinizi yarattığınız nesne üzerinde 20 dakika tutmak, onun bilinçli olarak kontrol edilen kısa süreli çalışma belleğinden, bilinçsizce otomatikleştirilmiş uzun süreli belleğe geçmesini sağlar. Bu, dikkatinizi tekrar etrafınızdaki dünyaya çevirdikten sonra SE'ler için kalıplarla eşleşen düşünce formlarını yaratır. Basit kalıpların ortaya konulması karmaşık kalıplara göre daha kolaydır. Karmaşık kalıpların uzun vadeli SE'lere geçişte hayatta kalma olasılığı daha düşüktür. İşte pratik bir örnek:

Senkronize Olay

Karmaşık SE modelleri yaratma yeteneğimin ne kadar ileri götürülebileceğini test etmeye karar verdim. Ara sıra satranç oynayan biriyim. Bir satranç oyununa dayalı SE'ler oluşturmaya karar vererek aklımda bir tahta kurdum, kısa bir meditasyonla niyeti belirledim ve kısa sürede satranç sembollerine dayalı birçok SE'ye sahip oldum. SE'lerin yanıt vermesini sağlamak kolaydı. Birkaç gün içinde King ve Bishop adında bir dizi insanla tanıştım. Atlar, kaleler ve piyonlarla ilgili SE'ler vardı. Hatta tahtadaki siyah beyaz karelerin anlamı hakkında bir alt konu bile vardı. Temel kalıp setine sahip olarak oyunu oynamaya çalıştım. İlk hamle olan Piyondan D4'e meditasyon yaptım. Birkaç saat sonra uygun bir rakibin açılış hamlesini veren bir SE vardı. Tekrar hareket ettim ve SE bir hareketle karşılık verdi. Tahta olmadan zihinlerinde satranç oyunu oynayabilen bazı yetenekli insanlar var. Ben onlardan biri değilim. Üçüncü SE hamlesinden sonra SE modeli rastgele satranç SE'lerine bölündü.

Desen sürdürülemeyecek kadar karmaşıktı. Duygusal açıdan basit olduğu için satranç modelini denemiştim. Satranç konusunda pek heyecanlanmıyorum. Ancak ihtiyaç duyulan düşünce, çalışan hafızamın yeteneğini aştı. Bir süre oynadıysanız, zihninizdeki statik bir satranç tahtasına bakmak o kadar da karmaşık değildir. Ancak bireysel hareketleri anlamaya çalıştığımda içsel dikkatim tekrar tekrar parçadan parçaya geziniyordu. Bu hangi piyondu? Sonuç, SE'lerin karışık bir modeliydi. Eğer bilinçli olarak kendi SE kalıplarınızı yaratacaksanız, olumlu duygularla ilişkilendirilen basit kalıplarla başlayın.

Meditasyonla SE'ler yaratmada iyi olduğunuzda, yavaş yavaş meditasyon bağlamına hiç ihtiyacınız olmadığını göreceksiniz. SE'ler, anlık düşüncelerinize bağlı olarak otomatik hale gelir. Eğer kalıpları bilinçli olarak oluşturuyorsanız, kalıpları birkaç haftada bir değiştirmek iyi bir fikirdir. Birlikte ateşlenen nöronlar birbirine bağlanır. Tekli desenlerin SE'leri, onları kullandıkça daha sık ve yoğun olma eğilimindedir. Daha güçlü sinir yolları oluştuğu için kendilerini daha anlamlı hissediyorlar. Düşünce formları daha enerjik hale gelir ve yaratılması daha kolay olur. Hatta alışkanlık haline gelebilirler. Gemideki yıldız gemisi bilgisayarınız, tekrarlaması için yönlendirdiğiniz görevleri öğrenir. Vermek zorunda kalmanın yükünü üstleniyor

bu görevler için talimatlar verir ve bunları otomatikleştirir. Bilinçli bir çabayla sıklıkla yaptığınız kalıp eşleşmeleri otomatik olarak daha hızlı, bilinçsiz, prosedürel belleğe taşınır. Hangi düşünce formlarını yarattığınızı bilinçli olarak unutabilirsiniz. SE musluğunu farkında olmadan çalışır durumda bırakabilirsiniz. Çevrenizdeki SE'ler daha sonra yarattığınız kalıba olan inancınızı güçlendirebilir. SE'lerin modelini oluştururken ne düşündüğünüze inanmaya başlayabilirsiniz. Bunun panzehiri yeni bir kalıp oluşturmak, kendinize güçlerinizi hatırlatmak ve SE'leri yaratanın siz olduğunuzu yeniden doğrulamaktır.

Biyo-bilgisayarınız o kadar gelişmiş ki, bilinçli farkındalığınız olmadan bile öğrenebilir. Otomatik pilotu açık bırakırsanız yanıtlarınızı da otomatik olarak koşullandırabilir. İnsanlar bilinç durumlarını birçok yönden değiştirirler. Sonuçta bunların hepsi beyin kimyasındaki ve nörolojik yollardaki değişikliklerdir. Hiç kimsenin bilinç durumunu bilinçli bir seçimle değiştirmesine ahlaki veya etik bir itirazım yok. İnsanların daha sonra kendilerini sınırlayacak aptalca seçimler yaparak kendi özgür iradelerini ihlal ettikleri konusunda biraz vaaz alıyorum. SE'leri kontrol edebilirsiniz. Zamanın ve mekanın merkeziymişsiniz gibi görünmenizi ve eğlenceniz için olayların etrafınızda dans etmesini sağlayabilirsiniz. SE'lerden tek istediğiniz buysa, devam edin. Bunu yapmanın en iyi yolu bilincinizde istikrarı geliştirmektir. Bilinciniz her yerde sıçradığında, bilinçli olarak yaptığınız kalıpları fark etmek zorlaşır. SE'leri yapmak için ihtiyaç duyduğunuz tüm teknolojiye ve enerjiye zaten sahipsiniz. Hiçbir şey “yapmak” zorunda değilsiniz. Hiçbir şekilde "değiştirilmenize" gerek yok. Sadece bilgisayara ne yapmasını istediğinizi söyleyin.

On üç
İllüzyonlar ve Anomaliler

“Şimdiki zaman ve geçmiş zaman, belki de gelecek zamanda mevcuttur. Ve gelecek zaman da geçmiş zamanın içinde yer alıyor." -TSEliot

ZAMANIN DIŞINDA DÜŞÜNMEK

Bu bölümde SE'lerin tavşan deliğinin derinliklerine bir yolculuğa çıkacağız. Önceki bölümlerde, içsel teknolojinizin ayrıntılarının bir modelini oluşturuyorduk. Eğer ayna olarak SE modeli doğruysa, zaman ve olasılık alanları üzerinde var olursunuz. Beyin yapınız ve aktiviteniz sayesinde zaman içinde bazı çok tuhaf çarpıklıkları görebilmelisiniz. Einstein, ışığın uzay-zamanda eğriler etrafında bükületeceğini öngördü. Bu etkinin daha sonra güneşin yakınında gerçekleştiği gözlemlendi. Onun modeli, zamanın hareket ve kütleye göre farklı oranlarda hareket ettiğini tahmin ediyordu. Yine deney ve gözlemlerle doğrulanmıştır. Eğer bir parçanız zaman ve mekanın dışında mevcutsa, o parçalarınızın geçmişte ve gelecekte yarattığı SE'leri görebilmelisiniz. Kendinizin bitişik olası versiyonlarının farklı beyinler üzerinde yarattığı etkileri yaşamalısınız. Bu ilk başta biraz korkutucu geliyor. Olası diğer benlikler? Rahatlamak. Siz birleşik bir varlıksınız; hepsi sensin. Her zaman kendi bilincinizin merkezindesiniz. Geçmişin ve geleceğin olasılıklarında sizin tarafınızdan yaratılmış olan SE'leri fiziksel şimdide hala deneyimleyebilirsiniz. Her zaman SE'lerin çok karmaşık modellerini yaşıyorsunuz. Bu kalıplardan bazıları geçmişte oluşturduğunuz duygusal işleme ve kalıp eşleştirme stratejilerinden oluşmuştur. Daha sonra yarattığınız düşünce formları artık SE'ler olarak görünür. Şu anda gerçekleşen bazı SE'ler gelecekte yaratacağınız düşünce formlarının sonucudur. SE'lerin zaman aralıklarında sürekli yankılanan yankılarında yaşıyoruz.

SE yeteneklerinizi kullanmak, alanın dışında düşünmeyi öğrenmek anlamına gelir.

zaman.

Bu, gerçekliği veri işleme olarak düşünmek anlamına gelir. Düşünce formları zamanın kendi içselleştirilmiş boyutlarını içerir. Zamanın sabit olduğu fikrinin ayrıştırılması göreliliğin işe yaramasını sağladı. Bireysel parçacıklara zaman içinde kendi boyutlarını vermek Sicim Teorisi'nin işe yaramasını sağladı. Düşünce formlarınızın doğrusal zamana bağlı olmadığını fark etmek size SE'lerle oynama yeteneği verir. Zamanın yapısıyla oynamaya başladığınızda eğlence gerçekten başlıyor. Düşüncelerinizin diğer boyutlarınızda yarattığı yansımaların neden olduğu çeşitli SE türlerini anlatacağım. Unutmayın, ben size zaten sahip olduğunuz yetenekleri kullanmanız için iyi bir bahane sunan bir hikaye anlatıcısıyım. SE hikayesi fizik olarak da anlatılabilir, nöropsikoloji olarak da, felsefe olarak da. Hiçbiri tek tek tüm SE'leri açıklamıyor, bu yüzden onları biraz karıştırmayı seviyorum. Bu bir hikaye ama pratikte işe yarıyor.

SE'nin özü anlamdır. Olaylarda anlamlı bir bağlantı buluruz ve onlara SE adını veririz. Bu anlam duygusu, mantıklı bağlantılardan ziyade aşinalık duygularından kaynaklanır. Beyninizin kelimesi kelimesine hafızası yoktur. Milyarlarca duyusal siniriniz, tam olarak alındığı şekilde depolanamayacak kadar fazla veri sağlar. Beyniniz bunları soyutlar. Deneyimleriniz, ne zaman gerçekleştiğine göre saklanmaz. Her beynin biraz farklı çağrışımsal yapıları vardır, ancak çoğu, deneyimleri duygusal alaka düzeyine göre depolamaya çalışır. Bir anının ne zaman gerçekleştiğine dair kafa karışıklıkları yaygındır. Anlam karışıklıkları da öyle. İşte bazılarının aydınlatıcı, bazılarının ise rahatsız edici bulduğu bir örnek:

Mizah anlayışınızı yeniden ortaya çıkarın; Sana küçük bir oyun daha oynayacağım. Metaforlar çoğu zaman, aksi takdirde ne yapacağını şaşıracağımız durumları anlamlandırmamıza yardımcı olabilir. Bunun güzel bir örneği din felsefesinden gelir. Üçlü Birlik sorununu düşünün. Üçlü tanrılar birçok dinde ve mitolojide görülür (mitoloji diğer insanların dinidir). Hıristiyan felsefesinde Baba, Oğul ve Kutsal Ruh'un ayrı fakat bir ve bölünmez olduğu söylenir. Bu nasıl mümkün olabilir? Bu ilişkiyi nasıl anlayabiliriz? Kare bir karton kutuyu gözünüzde canlandırın. Kutunun yüksekliği, uzunluğu ve genişliği olmak üzere üç boyutu vardır. Üç boyut ayrıdır ancak birbirinden ayrılamaz; bunlardan herhangi biri olmadan kutunun kendisi de gerçek bir varlığa sahip değildir. Üçlübirlik'te olduğu gibi, Bir'in gerçekliği, Bir'in birbirinden ayrılamaz ama farklı yönleri olan üçün varlığına bağlıdır. Bu noktada çoğu insan metaforun beslediği anlamı anlayarak başlarını sallar. Artık daha önce var olmayan anlamlı bir ilişkiyi algılıyorsunuz. Sorun şu ki hiçbir ilişki yok. Orada

karton kutunun boyutları ile Teslis arasında hiçbir bağlantı yoktur. Örneği gerçek bir ilişki olmadığından emin olmak için uydurdum. Burası mizah anlayışınızın işe yaradığını umduğum yer. Örnek, anlamlı bir ilişki yanılsaması, bir tür yapay SE'ler yaratıyor. İşte bu nasıl yapılır: Zihin kalıpları eşleştirmeye çalışır. Önce Teslis modelini, ardından karton kutu benzetmesini belirtin. Birbirine yakınlık, çalışma belleğinin her ikisini de aynı anda tutmasına neden olur. Her ikisinin de benzer bir modeli var, çünkü bir "bir şey"le ilişkili üç "bir şey" var. Birinin üç yönü veya kişisi var, diğerinin uzayda üç boyutu var. Her ikisi de kapsayıcı bir birlik olduğunu varsayar. Zihin, ikisi arasındaki ortak kalıpları tanır ve bu, bir anlam gibi gelir. Beyin anlam duygusunu genelleştirir ve birini diğerinin açıklaması olarak yanlış yapar. Çoğu reklam ve politik konuşma bu şekilde yapılır. Aynı zamanda kaç tane SE'nin olaylar arasında anlam paylaştığıdır. Bir olay, yakın çevrede meydana gelen diğer olaylar için ilişkili anlam modelini belirler.

Yapmak üzere evrimleştiğimiz şeyi yaparız, bir kalıp uyumu buluruz ve kesinmiş gibi hareket etmemizi sağlayacak sonuçlara atlarız. Mantığımız bulanık ve olağanüstü derecede yaratıcıdır. Kendi bulanık mantığımıza inanma eğilimi birçok yanılgıya ve aynı zamanda birçok SE'ye neden olur.

YANSIMA SE

Reflection SE'ler SE'ler olarak kendi düşüncelerinizi deneyimlemenizi sağlar. Zaman anormallikleri daha karmaşıktır. Düşünce formlarınızın geçmişin ve geleceğin bölümlerini içeren bir zaman aralığı vardır. SE'ler bazen geçmişten, gelecekten veya diğer olasılık zaman çizelgelerinden kaynaklanır. Kafa karıştırıcıdırlar çünkü SE'ler mevcut düşüncelerinizden çok daha fazlasının duygusal ve zihinsel aktivitelerini yansıtır. Bu SE'leri anlamak için hem psikolojiyi hem de zaman mekaniğini düşünmek yardımcı olur. Psikolojik süreçlerinizi SE'ye yansıtırsınız ve uzay-zaman olaylarını bükersiniz. Beynin bilgiyi işleme şekli bazı SE'ler için bir açıklama sağlar. Beyin hayal edilebilecek her türlü gerçekliği üretebilir. Kelimenin tam anlamıyla geri kalanımızdan farklı bir dünyada yaşayan bazı müşterilerle çalışıyorum. Onların dünyasında beynin yaratıcı gücü, kendi içinden gerçeklikler üretir. Halüsinasyonlar, onları deneyimleyenler için tamamen gerçektir. Benzer şekilde beyin olayların sırasını yanlış dosyalayabilir. Hiçbir şeyin olmadığı yerde anlam yaratabilir. Bu olabilir

asla gerçekleşmemiş şeylerin canlı anılarını yaşatın. Bilgisayarınız, bellekteki verileri yeniden düzenleyerek SE yanılsamasını yaratma yeteneğine tamamen sahiptir. Düşündüğüme inanmıyorum çünkü eğitimim ve deneyimim bana düşüncenin ve hafızanın güvenilmez olduğunu öğretti. SE'lerin mevcut anlamları da aynı derecede güvenilmezdir. SE'lere yönelik rasyonel açıklamalar rahatlatıcıdır. Genellikle yetersizdirler. Bazı SE'ler o kadar tuhaf görünüyor ki tesadüf rasyonel bir açıklama değil. Siz fiziksel beyin süreçlerinden daha fazlasısınız. Yine de fiziksel gerçekliği deneyimlemek için onlara bağımlısınız. Beyin size neredeyse her şeyi söyleyebilir. Süper bilgisayarınız usta hikaye anlatıcıdır. Hikâyeyi siz dinleyicilerin tepkilerine göre uyarlıyor. Anlattığı hikaye, hem bilgiyi işleme biçimi hem de SE'ler açısından dikkatinizi yansıtır. Kendinize anlattığınız hikayede zaman bir değişkense öyle olacaktır.

ZAMAN GECİKMELİ SE

Gecikmiş SE'ler geçmişteki bir zamandan geliyor gibi görünmektedir, ancak günümüzde gerçekleşmektedir. Bu, geçmişle şimdiki zamanın aynı anda yaşandığı izlenimini veriyor. Kendinizi bir SE modeli yarattığınızı hayal edin. Bilinçli olarak bir model seçersiniz ve ona odaklanırsınız, ancak birkaç hafta denedikten sonra SE'den hiçbir iz kalmaz. SE'lerin seçilmiş bir modelinin ortaya çıkmaması çok sıra dışı bir durumdur. Beynin bir SE modeli aramasını istediğinizde, en azından çevrenizde onun izlerini deneyimlemelisiniz. Hiçbir şey olmuyorsa bir şeyler ters gidiyor demektir. Yani tezahür ettirmeye çalıştığınız kalıptan vazgeçiyorsunuz. Dikkatinizi, kısa sürede çevrenizde olması gerektiği gibi SE'ler yaratmaya başlayan yeni bir kalıba odaklarsınız. Çok geçmeden tezahür etmeyen modeli unutursunuz. Beş yıl sonra artık iyi bildiğiniz SE kalıplarıyla çalışıyorsunuz. Birdenbire SE'lerin başarısız ve unutulmuş modeli ortaya çıkmaya başlıyor. Yıllar önce deneyimlediğiniz psikolojik ve duygusal durumlara gönderme gibi görünen şeyleri fark ediyorsunuz. Beş yıl önce kim olduğunuzu yansıtan mevcut SE'ler ortaya çıkıyor. Görünüşe göre geçmiş bir kalıp doğrudan geleceğe, şimdi sizin şimdiki zamanınıza taşınmış. Format, başlangıçta yansıtmayı denediğiniz hafta sayısı kadar sürer ve sonra kaybolur. Mevcut SE kalıbınız, kafa karışıklığı kalıpları ve az önce ne olduğuna dair endişelerle birlikte, kaldığı yerden geri dönüyor. Bu “geçmişten gelen patlama” birçok farklı psikodinamik süreç tarafından tetiklenebilir. Belki gecikmiş SE'ler, seçilen kalıpla ilişkili düşünce ve duygulara karşı bilinçsiz bir itirazın olması nedeniyle meydana gelir.

kibrit. Ayrıca tam olarak göründükleri gibi olabilirler; kendinizin şu anla sınırlı olmayan yönlerinin farkına varıyorsunuz.

TARİHSEL OLARAK REFERANSLANAN SE

Tarihsel olarak referans verilen SE'ler, yarattığınız SE'lerin geçmişteki olayları değiştirdiği yanılsamasını verir. Geçmişi değiştirmek gerçekten çılgınca geliyor. SE'ler zamana değil, anlama bağlıdır. Zaman bir kutudur. Düşünceleriniz zaten kutunun dışında. Baykuşlarla ilgili bir SE modeli oluşturduğunuzu hayal edin. Kuşlar beklendiği gibi SE bağlamında ortaya çıkıyor. Geçmiş olaylara dair hafızanızda baykuş sembolünün belirmeye başladığını fark etmeye başlarsınız. İş yerindeki soyut bir tablonun aslında bir baykuşun sanatsal bir yorumu olduğunu fark ediyorsunuz. Resim siz farkına bile varmadan yıllardır orada duruyor. Bir kamp gezisinde kendinizin ve bir arkadaşınızın eski bir fotoğrafını buluyorsunuz. İlk kez arka planda bir ağaçtaki baykuşu fark ediyorsunuz. Daha sonra ebeveynlerinizden biriyle konuşuyorsunuz ve birisinin size bebekken verdiği içi doldurulmuş bir baykuş oyuncağından bahsediyorlar. Yıllardır o oyuncağı hatırlamamıştın. Baykuş SE'leri sadece şimdiki zaman yerine geçmişte tezahür ediyor.

Meydana gelen şey bir çeşit hafıza sıralamasıdır. Bellekteki kalıpları arama ve işleme yeteneğiniz gerçekten muhteşem. Hafıza aramalarının bilinçli olmasına bile gerek yok. Çoğumuz, hafızadan bazı bilgileri geri almakta zorluk çektiğimiz, ardından eksik bilgi parçasının saatler veya günler sonra farkına vardığımız deneyimi olmuştur. Bilinçli zihin bilgiyi talep ettiğinde dikkatini başka bir yere çevirebilir. Bilinçdışı, bulgularını daha sonra sunarak kalıpları ve anıları sıralamaya devam edecektir. Bilinçdışı düşünüyor. Bu, SE'lere neden olan düşünce formlarını yaratır. Baykuşun yeniden ortaya çıkması durumunda bilinçaltı, tüm hafızayı kapsamlı bir şekilde araştırarak size bir iyilik yapabilir. Bilgisayarınız olaylara dair tüm anıları bir baykuşla sıralar. Bu hafıza sıralaması, baykuşun belirli deneyimlerinin bir arada ilişkilendirildiği bir iç hafıza yapısı oluşturur. Bu yeni ilişkili hafıza modeli/yapısı, sanki o sembole sahip tüm olayların bir şekilde merkezi olarak bağlantılıymış gibi görünmesini sağlar. Anıların bir araya getirilmesi bir anlam duygusu yaratır. Bir ilişkilendirme, eşleştirdiğiniz modeli ve gerçek geçmiş olayları birbirine bağlar. “Baykuş” modelinin geçmişte SE'lere neden olduğu sanılıyor. Bellekteki kalıplardaki SE'leri ve şimdiki zamanda mevcut olan gerçek SE'leri aynı anda deneyimleyebilirsiniz. SE'ler için her şey şu anda gerçekleşir:

Sunmak. O şimdiki zaman, tüm benliğinizin şimdiki zamanı, geçmişin ve geleceğin alanlarını kapsar. Geçmişe bakın ve şimdiki zamanınızın yarattığı SE'leri bulacaksınız.

MÜJDE SE

Müjdeci SE'ler gelecekteki düşünceler ve duygular tarafından üretilmiş gibi görünüyor. Bu doğru, şimdiki zamanda gelecekten kaynaklanan etkiler. Fiziksel evren kesinlikle sebep-sonuç esasına göre işler. Bu sebep-sonuç gerçekliği, olayların zaman içinde ileriye doğru akışına bağlıdır. Bir kez tırmanma kazasında bacağımı kırdım. İyileştikçe çoğu zaman zamanı geri alabilmeyi gerçekten çok isterdim. Maalesef fiziksel zamanın telafisi yoktur. Kendimi uyarmayı çok isterdim. Neyse ki SE'ler aynı sınırlamalara sahip değil. Bir parçanız buna izin veren zaman alanlarında var oluyor. Benim edindiğim izlenim, diğer boyutlarımızın zamanı anlar olarak değil, nesneler olarak deneyimlediğidir. Zamanı düşünce biçimleri olarak deneyimliyoruz. Artık doğrusal zamanın sınırlamalarına göre düzenlenmeyen düşünce formları çağrışımsal görünmektedir. İşte deneyimlediğim haberci bir modelin bir örneği:

Senkronize Olay

SE'de basit bir farkındalık meditasyonu kullanarak bir satranç modeli oluşturmuştum. SE'ler kısa sürede amaçlandığı gibi yanıt verdi. Bir satranç oyunu kadar karmaşık SE'yi denemek benim için çok zorlayıcı. Satrançla ilgili tüm SE olaylarını akıllı bir yanıt halinde sıralamaya çalışmak sınırları zorluyor. Satranç modeli konusunda birkaç hafta boyunca aşırı dikkatli olunduktan sonra, tamamen farklı bir SE modeli ortaya çıkmaya başladı. Her şey beni endişelendiren ve tedirgin eden birkaç karmaşık tesadüfle başladı. Deseni anlamadım ve onları yansıma olarak göremedim. Oynadığım oyunun dışında görünüyorlardı. Bu haydut SE'ler genellikle neredeyse kötü bir şeyin olmasını, kazalardan kıl payı kaçınmayı veya kontrolüm dışındaki olayları içeriyordu. Diğer sürücülerin ramak kala yaptığı kazalar, o anda baktığım şeylere gönderme yapan, uyarıcı mesajlar içeren radyo şarkı dizileri vardı. Kayıplarla ilgili endişe verici, spesifik olmayan uyarılar vardı. Bu SE'ler yaklaşık 10 günlük bir süre içinde giderek daha sık hale geldi. Giderek daha sinirli ve güvensiz olmaya başlamıştım. Satranç formatı soldu

uzak. Bunun yerini kayıp, kendini suçlama ve endişeyle ilgili bir dizi SE mesajı aldı. Olumsuz bir geri bildirim döngüsüne yakalandığımı hissettim. SE'lerin tonu hakkında ne kadar endişelenirsem, o kadar çok ortaya çıktılar. Durumun kendini gerçekleştiren kehanet yönü bende kaybolmadı. Sanki birisi size filleri düşünmemenizi söylüyordu; bunlar hakkında takıntılı bir şekilde düşünmenize neden olur. Daha da kötüsü, bazı mesajlar büyük bir olayın yaklaştığını ima ediyor gibiydi ve mesajlar giderek sıklaşıyor ve ısrar ediyordu.

Söylendiği gibi paranoya sizi yok edecek. Neyse ki SE'ye gerçek talimatlar veya kehanetler olarak tepki verilmesine inanmıyorum. Yaklaşık iki haftadır dikkatim dağılmıştı ve korkaktım. O sırada çıktığım bir kadını ziyaret ediyordum ve dikkatimin dağılmış, kendine odaklanmış ve rahatına düşkün ruh halim bir tartışmaya yol açtı. Bu, ilişkinin temel sorunlarına ve tutkulu bir bağırışmaya doğru ilerledi. Bu, havayı temizleyen ama olurken tüm ilişkiyi tehlikeye atıyormuş gibi hissettiren tartışmalardan biriydi. Yaklaşık 20 dakikada duygusal zirveye ulaştı. Bittikten sonra rahatsız edici bir gerçeğin farkına vardım. Bu argüman son birkaç haftanın SE'lerini yarattı. Tartışmanın duyguları zaman içindeki dalgalanmalar gibiydi. SE'lerin dalgaları zamanda geriye doğru yayılıyor ve olay yaklaştıkça daha da yoğunlaşıyor. Tartışmadan sonra, benzer bir eş zamanlı olay modelinin, önümüzdeki hafta daha az sıklıkta ve daha yoğun olarak arttığını fark ettim. Bu SE'ler olayın diğer tarafında yayılan dalgalar gibi görünüyordu. Satranç formatı sanki kesintiye uğramış ve kaldığı yerden devam ediyormuş gibi yeniden ortaya çıktı.

Bilinçaltı sizin belirlediğiniz SE modelini her zaman sadakatle takip etmeyecektir. Diğer parçalarınız her zaman sizinle iletişim kurmaya çalışıyor. SE'den her zaman sizin belirlediğiniz kalıpları takip etmesini talep etmek, bir ortağa "Fikrini istediğimde, onu sana vereceğim" demek gibidir. Amaç iletişimdir ve "diğerinin" konuşma şansı olmadığı sürece bu nadiren gerçekleşir. Bilinçdışı rüyalar veya SE'ler aracılığıyla iletişim kurar. Sadece egonun istediğini düşündüğü kalıpları değil, üzerinde çalışması gereken kalıpları kullanır. O kadar kısıtlayıcı bir kalıba odaklanmayı seçtim ki işe yaramaz hale geldi. Bilinçdışım şöyle diyor olabilir: "Haydi gerçekçi olalım ve gerçek özsaygı ve ilişki sorunları gibi anlamlı bir şey üzerinde çalışalım. Ve biz buradayken

gelin, size SE'ler hakkında yeni bir şeyler öğretmek için zaman anomalisini de hesaba katalım." Bilinçdışı bizden daha akıllıdır. Çoğu zaman ne yapacağımızı, eylemlerimizin başkalarını nasıl etkileyeceğini bizden önce bilir. Önceki örnekte SE'nin gerçek anlamı benim kendi kişisel kaygım ve arkadaşımla olan ilişkimi ihmal etmemdi. Bilinçdışı bunun tam da tartışmaya yol açacağını biliyordu. Bu argüman aynı zamanda SE'leri yaratan güçlü duyguları da yarattı. Bilinçdışının ürettiği SE'ler bana bir uyarı veriyordu. Elbette SE'ler yerine gerçek ilişkilerime dikkat etseydim bu omuza dokunmaya ihtiyaç duymazdım.

SE'ye takıntılı olmayın; etrafınızdaki insanlar çok daha fazla önemli.

Bir an için çayırlardaki avcı atamızı düşünün. Akşam yemeği için avlanırken çimenlerin hareketiyle SE'leri okuyor olurdu. Bulutlara bakar ve hangi yolu izlemesi gerektiğine dair ruhların gönderdiği resimleri görürdü. Her hareket, her olay, ona hayatta kalmak için ihtiyaç duyduğu bilgiyi sağlayan SE'ler tarafından okunabiliyordu. Avcımız SE'lere takıntılı hale gelmiş olsaydı, amacını unutacak, hayallere dalacak ve aradığı gerçek fırsatları kaçıracaktı. SE'ler yaratma yeteneğiniz hayatınızı geliştirmek için gelişti, dikkatinizi dağıtmak için değil.

SE'ler size en azından aradığınız şeyin yanılsamasını sağlayacaktır. Dünyayı yönetmek ister misiniz? Hava durumunu kontrol etmeye ne dersiniz? Tanrı'nın yeryüzündeki özel biri olmak ve O'nun istediğini söyleme hakkına sahip olmak ister misiniz? Ruh halinize göre borsayı yukarı aşağı hareket ettirmeye ne dersiniz? Piyangoyu kazanmak ister misin? Eğer mümkün olsaydı şimdiye kadar zengin olurdum ve muhtemelen okuduğunuz kitabı hiç görmemiş olurdunuz. Bütün bunları yapabileceklerine inanan müşterilerle çalıştım. Hepimizin favori fantezileri vardır. Bizi rahatlatırlar ve stresli zamanlarda şimdiki anı katlanılabilir kılan duyguları harekete geçirirler. Hatta bizi uzun vadeli hedeflere doğru hareket etmeye motive edebilirler. Fantezi sağlıklıdır. Fantezi de düşünülür. Fanteziler düşünce formlarını yaratır ve bunlar da SE'leri yaratır. Herhangi bir SE modeli yaratabilir, herhangi bir fanteziyi gerçekleştirebilirsiniz. Önemli olan, yarattığınız SE'lerin yerel olduğunu ve size odaklandığını bilerek bunu bilinçli bir şekilde yapmaktır. Herkes aynısını yapıyor; yalnızca kendi SE'lerinizden siz sorumlusunuz.

Bazı insanlar SE'lerin psişik fenomenlerin büyükbabası olduğuna inanıyor. Psişik fenomenlere pek inanmıyorum, en azından olayları doğru bir şekilde tahmin etme veya eterlerin içinde bir yerden bilgi alma yeteneğine pek inanmıyorum. İzlenimlerin depodaki deneyimler ve anılar yoluyla gelmesi, ardından bir tür kişisel deneyim halinde yeniden oluşturulması gerekir. Kişisel psikolojik süreçlere dayalı çarpıtma ve yanlış yorumlama olasılıkları büyüktür. Buna SE'ler bağlamında anlamların yorumlanmasıyla ilgili karmaşık meseleyi de eklerseniz, çoğunlukla ortaya çıkmayan tahminler ve gerçeklikle ilgili kişisel fanteziye dönüşen varsayımlar ortaya çıkar. Yine de çeşitli ESP fenomenleriyle ilişkili gibi görünen bazı ilginç SE'ler meydana geliyor.

SE ve telekenisis

Telekinezi nesnelerin fiziksel olmayan yollarla hareket ettirilmesidir. Telekinetik SE, bir kişi bir nesnenin hareket etmesini istediğinde ve nesnenin bazı doğal fiziksel olaylarla yerinden edilmesi durumunda meydana gelir. Girişte buldozerin ittiği ev buna bir örnektir. İşte bir tane daha:

Senkronize Olay

Sıcak bir yaz öğleden sonrasıydı. Güvertede oturuyordum, yanımdaki sandalyenin kolunda bir bardak buzlu çay vardı. Nesneleri hareket ettirmenin nasıl bir şey olacağı düşüncesi bir kez daha aklıma geldi. Önceki gece bir görmüştüm *Yıldız Savaşları* bir karakterin bir bardağı odanın diğer ucuna havaya kaldırdığı bölüm. Bunları düşünürken yanımdaki bardağa baktım. Bardağı dokunmadan geri almanın nasıl bir şey olacağını düşündüm. Tam o sırada komşunun kedisi bir yerden masanın üzerine atladı ve sandalyenin kolundaki bardağı kucağıma düşürdü.

Cam, devrilen ev, Rhine'ın deneylerindeki zarların düşme şekli, hiçbirinde nesnelerin psişik bir güç tarafından hareket ettirilmesi söz konusu değildir. Olayların sırası, düşünce ve anlamlara dayalı olasılık değişimlerinden sorumludur. Bir bakıma tüm SE'ler telekinetiktir. Olaylar zihinsel ve duygusal uzaydaki nesnelerdir, düşünce biçimleridir. Düşüncelerinizi seçtiğinizde, bu düşünce formlarını hareket ettirirsiniz, SE kalıpları etrafınızda değişir.

Sadece kiranıza rulet çarkına bahis koymayın; oranlar hâlâ evin lehine.

SE ve basiret

Basiret, fiziksel duyuların menzili dışındaki bir yerden bilgi almaktır. Bu SE'ler aracılığıyla gerçekleştiğinde ve doğru olduğunda, ki bu da nadir görülen bir durumdur, açıklaması zordur. SE'lere henüz gerçekleşmemiş olayları anlatan birçok müşteri tanıyorum. Genelde tahminler yanlıştır. Genellikle SE'ler kişinin ne düşündüğünü, endişelendiğini ya da gerçekleşmesini dilediğini yansıtır. Bazen SE'ler bilinçli zihnin muhtemelen erişemeyeceği bilgileri sağlıyor gibi görünüyor. SE'leri analiz ederken muhafazakar olmaya çalışıyorum. SE'lerin kendi doğal ESP'mizi yansıttığı gibi sonuçlara varmadan önce daha geleneksel psikolojik açıklamalar arıyorum. Aşağıdaki SE için başka bir açıklamam yok:

Senkronize Olay

Sonbahardı ve New York'un Catskill Dağları'nda yaşıyordum. Bir akşam çeşitli küçük ev işleriyle meşguldüm ve ara sıra mutfaktaki radyonun önünden geçiyordum. Yalnızca görevlerim beni mutfağa yaklaştırdığında farkına vardığım bir arka plan sağladı. Yaklaşık bir saat sonra radyoda "Woodstock" şarkısının çaldığını fark ettim. Her nasılsa, sanki şarkı her zamanki çalma listesinden öne çıkıyormuş gibi anlamlı görünüyordu. Önemli ya da net görünmüyordu, sadece farklı bir şeyin izlenimiydi. Kısa bir süre sonra iki istasyon DJ'inin konuştuğunu fark ettim; ikisinin de adı Bob'du. Bunu şarkı setleri arasında yarı komik pıtırtı olarak kullanıyorlardı. İki Bob'un aynı anda yayında olmasının ilginç olduğunu düşündüm; bu da bir şekilde göze çarpıyor gibi görünüyordu. Woodstock'ta yaşayan Bob adında bir arkadaşımı düşünmeye başladım. Onu birkaç aydır görmüyordum ve merhaba demek için onunla temasa geçip geçmemem gerektiğini merak ediyordum. Radyoyu dinlemeye devam ederken onu düşündüm. Sonraki şarkıların hepsi dikkat çekici görünüyordu. Ayrı ayrı olağandışı hiçbir şey yoktu ama bir araya getirildiklerinde bir mesaj taşıyor gibi görünüyorlardı. Sette “Jet Uçağıyla Ayrılmak”, “Pazartesi,

Pazartesi", "Copa Cabana" ve bir kişinin diğerini görmek istemesini anlatan bir şarkı. Kulağa çılgınca geldiğini biliyordum ama Bob'u görmem gerektiği, tropik bir yere gideceği izlenimine kapıldım. Tepelerde yaşıyordu ve telefonu yoktu, bu yüzden ertesi gün Pazartesi günü onu görmeye gittim. Ben geldiğimde çoktan toplanmıştı. Uçağı birkaç saat içinde kalkacaktı. Porto Riko'da aniden açılan bir işi kabul etti ve hemen ayrılmak zorunda kaldı. Sözleşme bir yıllıktı. Eğer gittiğimde onu görmeye gitmeseydim büyük ihtimalle onu bir daha göremeyecektim.

SE ve telepati

Telepati, fiziksel duyuları kullanmadan başka bir kişinin düşüncelerinin ve/veya hislerinin farkına varmaktır. SE versiyonu, başka birinin düşüncelerinden kaynaklanan SE'leri okuyormuş gibi göründüğünüzde gerçekleşir. İşte basit bir örnek:

Senkronize Olay

Bir akşam eşimle birlikte evde televizyon izliyorduk. Oturduğumuzda ilişkimizi tartışıyorduk. Küçük bir çıkmaza girdik, "Beni anlamıyorsun" diyor, ben de "Evet, anlıyorum" diye tekrarlıyorum. Bu birkaç kez devam etti. Aniden televizyondaki bir aktör bağırdı; Olay örgüsünün bir parçası olarak "beni anlamıyorsun". İkimiz de olayı hemen kavradık, güldü ve şöyle dedi: "Görüyorsunuz, televizyon da benimle aynı fikirde; beni anlamıyorsun!"

Bu durumda, iki grup düşünce basit, yoğun bir şekilde yüklü ve birbirine taban tabana zıttır. Zıt odaklar nedeniyle ikimizin de aynı düşünceye sahip olma ihtimali çok düşüktü. Görünüşe göre düşünceleri bir SE'ye dönüştü, onları algıladım ve kaynağın benim içimde olmadığını ayırt edebildim.

SE modellerini test etmek zorlaşıyor çünkü onlar hakkındaki düşüncelerinizi yansıtıyorlar. Dikkatli bir şekilde oluşturulmuş gibi görünen SE deneyleri bile belirsiz sonuçlar veriyor. Zihin kendisi hakkında düşünebilir ama ya kendi tahminleri hatalıysa? Zamanı deneyimliyoruz çünkü zamana dair düşüncelerimiz var. Sonuçta kendi düşüncelerimizi düşünüyoruz.

Size bırakacağım bir teorik SE tuhaflığı daha var. Bulunduğunuz yerin dışındaki konumlarda SE'ler oluşturabilirsiniz. Başkaları için SE'ler oluşturabilirsiniz, seçilen lokasyonlara odaklı SE'ler oluşturabilirsiniz. Çok boyutlu benliğiniz için hem uzay hem de zaman nispeten anlamsızdır. Buna inanmamak, bu yeteneği referans çerçevenize dahil etmemek uzaktan SE yaratmanıza engel olan tek şeydir. Lütfen birkaç dakikalığına çerçevenizi değiştirmeme izin verin. Keşke düşünce biçimlerinin benim fikrim olduğunu iddia edebilseydim. Konsept çok çok eski. Asya, Kuzey Afrika ve Avrupa'daki en eski mistik geleneklerde görülür. Yazı dili olmayan kültürlerin şaman geleneklerine bile dikkatle bakın. Düşünce biçiminin inşası ve kullanımı, tüm büyülü inançların temelindeki ileri doğal teknolojidir. Düşünce formlarının duygusal ve zihinsel enerjinizden inşa edilmiş nesneler olduğunu anlarsanız, onları nesneler olarak manipüle edebilirsiniz. Onları inşa edebilirsiniz. Onlara işlevsellik ve karmaşık süreçler aşılayabilirsiniz. Bunları M ve N Space bedenlerinizden ayırabilirsiniz. Görevleri yerine getirebilecekleri ve bilgi toplayabilecekleri yerlere gönderebilirsiniz. Otomatik, yarı özerk düşünce formları oluşturabilirsiniz. R2D2 kimse var mı? Batılı mistik saçmalıklar bu düşünce formlarını yapay elementaller olarak adlandırıyor. Buna inansanız da inanmasanız da, bu fikir size SE yeteneklerinizi nasıl kullanabileceğinizi düşünmenin metaforik yollarından birini veriyor. Tek yapmanız gereken zihninizde istediğiniz düşünceyi ve duyguyu yaratmak. Sonra o nesneyi efektin olmasını istediğiniz yerde bıraktığınızı hayal edin. Düşünce formunuzun işini yaptığını gösteren SE'leri arayın ve sonunda onları bulacaksınız.

KENDİ İLLÜZYONLARINIZI YARATMAK

SE'ler bir aynadır. Sizi eğlendiren herhangi bir yanılsamayı yaratabilirsiniz. İsterseniz düz doğrusal zaman çizelgelerini ataşlara bükün. Sadece bunu yaparken kendi varlığınızın kutsal özünü şekillendirdiğinizin farkında olun. Hepsi sensin, hepsi hayatta. Kendine iyi davran. Kendinizi SE illüzyonlarının bu eğlenceli evinde bulursanız, hazır bir çıkış var. Her zaman şu andasınız. Zamanda ne kadar bükülmüş SE'ler ortaya çıkarsa çıksın, siz tek ve tek şimdiki anda kalırsınız. Düşünceleriniz SE'nin ne anlama geldiğini belirler. Ne olacağına siz karar verin. Bu hikayeler size hizmet etmeli, tersi değil. Zihnimizin bize söylediklerine sorgulamadan inandığımızda yanılsamalar meydana gelir. Çölde yaşayan hiç kimse seraplara inanmaz

görüyorlar. Ne düşündüğünüze inanmayın. Bu bölümü, illüzyonlarla ilgili bir bölüm için uygun bir yorum gibi görünen başka bir SE hikayesiyle bitireceğim:

Senkronize Olay

Şu anda okuduğunuz bölümün taslağının sonuna yaklaşıyordum ve bir şeyleri kaçırdığımı hissediyordum. Bir dizi SE illüzyonunun nasıl bir his verdiğini ve gerektiğinde nasıl bir çıkış yolu bulunabileceğini aktarmak istedim.

Günlerden Pazar'dı ve o günün planı aileyi ilçe panayırına götürmekti. Çocukların asıl ilgi alanı, oyuncakların, oyunların ve ilgi çekici yerlerin bulunduğu orta yoldu. Onların ricalarına boyun eğdikten sonra, çok geçmeden çekilip çeşitli turistik yerlere yönlendirildik. Kalabalığın ve çocukların heyecanının tadını çıkararak yürürken, sürekli bir referans çerçevesi olarak SE'lerle yaşamanın nasıl bir şey olduğunu ortalama bir insana nasıl açıklayacağım sorununu aklımdan çıkaramadım. Kendimi bir eğlence evi eğlencesi için kızımla birlikte sıraya girerken buldum. Burası aynalardan oluşan bir evdi. Şimdi ne kadar tuhaf görünse de, hiçbir zaman gerçek bir aynalar evinde bulunmamıştım. Çarpık yansımalar yaratan aynalı salonları deneyimledim ama daha önce hiç aynalardan oluşan bir evde bulunmamıştım. Bir kahramanla kötü adamın birbirini kovaladığı filmlerden nasıl olduklarını bildiğimi sanıyordum. Kaçınılmaz sorun, görüntülerden hangisinin gerçek kişi, hangilerinin yalnızca yansıma olduğudur. Biraz ilginç ama öngörülebilir bir deneyim yaşayacağımı düşündüm. Gerçeğe hazırlıksızdım.

Gerçek aynalar evi deneyimi çok kafa karıştırıcıydı. Keskin dönüşler ve çıkmaz sokaklardan oluşan, çok yakından sınırlı bir labirent. Labirent, öngörülebilir bir yolda eğlenceli bir yürüyüş yerine neredeyse anında kafa karıştırıcı hale geliyor. Çok geçmeden kayboldum ve yönsüz kaldım. Görev, hangi yansımanın nereden geldiğini bulmak değil, sadece çıkış yolunu bulabilmektir. Dakikalar içinde kaybolmuştum. Kızım önde yarışmıştı, yönümü bulabileceğim hiçbir yerde onun yansıması bile yoktu. Bu ayna labirentinde hareket edecek kadar yer yoktu. Kendi yansımam her yerdeydi, bu da önümde olanın bir adım ötede sağlam bir ayna mı, yoksa bir sonraki aynaya yansıyan görüntümün olduğu açık bir yol mu olduğunu söylemeyi imkansız hale getiriyordu.

dört adım ötede. Deneyimi daha da kafa karıştırıcı hale getirmek için, aynaların hepsi gerçek değil. Bazı duvarlar aslında şeffaf camdan yapılmıştır. Onların arasından uzaktaki diğer yansımalara bakarsınız ve onların ayna olduğunu düşünürsünüz. Birkaç kez aynanın yerleşim düzenini çözdüğümü ve yolun hangi yönde olduğunu bildiğimi sandım ama direkt olarak şeffaf cam duvarlardan birine yürüdüm. Bir süre kendi düşüncelerimden uzaklaşıp labirentin şeklini tahmin edemediğim için hayal kırıklığına uğradıktan sonra, eğlenmek yerine endişeleniyor ve sinirleniyordum. Ne yapacağımı bulamadım ve çıkmak istedim.

Sonra bir tür aydınlanma yaşadım. Rahatlamak. Bu kişisel bir meydan okuma değildi. Bu bir test değil. Burası bir eğlence evi. Köşelerde yiyecek ve su dilenen kayıp ruhlar olmadığından, belli ki orada kimse sonsuza kadar kaybolmayacaktı. Beni hatasız bir şekilde çıkışa götürecek bir seçimler modeli vardı ama bunların ne olduğunu bilmek zorunda değildim. Tek yapmam gereken hareket etmeye devam etmekti. Sonunda, tamamen rastgele şans eseri, ısrarla doğru ya da yanlış seçimler yaparak labirentten çıkış yolunu buldum. Bulmacanın çözümü sadece eğlenmek ve hareket etmeye devam etmekti. Ailemle eğlence evinin ortasında buluştum. Kızım bir süre önce çıkışa ulaşana kadar bir plan yapmadan içeride neşeyle koşarak labirenti temizledi. O deneyim bitti, düşüncelerim kaldığı yerden devam etti: Kendi yönlerinizi size geri yansıtan bir SE kalıbına kapılmanın nasıl bir his olduğunu nasıl açıklarım?

On dört
Pratik Sihir

“Başkalarının işlerinin nasıl gittiğiyle ilgili hikayelerle yetinmeyin. Kendi mitinizi ortaya çıkarın." -Mevlana

DİKKAT

Bu kitabın tonunu hafif, hatta biraz komik tutmaya çalışıyorum. Size sunulan SE modeli açıklayıcı bir kurgu, SE'nin nasıl çalıştığına dair en iyi tahmindir. Açıklayıcı kurgular çoğu bilimin başladığı yerdir. Bir hayalperestin, bilinen ile gizlenen arasındaki boşlukları bir hayal gücü parıltısıyla dolduran bir fikri vardır. Hepsi eğlenceli, ama sonunda birisi kurguyu test etmenin, bir fikrin gerçek olup olmadığını pratik açıdan test etmenin bir yolunu buluyor. Olağanüstü güçlerinize sahip olmak isteyip istemediğinize karar vermenin zamanı geldi. Bu benim için yazması zor bir bölüm oldu. Başlangıçta buna “Eğlence ve Oyunlar” adını vermeyi planlamıştım. Etrafınızdaki gerçekliğin kurallarını değiştirmenin sizin için ne kadar kolay olduğunu gösteren neşeli ve şakacı bir gösteri olarak, size kendiniz için SE'leri nasıl yaratacağınızı öğreten bir dizi egzersiz olacaktı. Okuyucuların SE'lerin aynasında yaptıkları yüz ifadelerinden korkmamaları için sunumun hafif olması gerekiyordu. Kitabın yapımının bu aşamasında, şu an, pek çok kişi taslak materyali okuyor ve ilginç bir model gelişiyor. Kitabı okumak, istenildiği gibi okuyucunun çevresinde SE patlamasına neden oluyor. Editörüm bu bölümle ilgili bir konuyu gündeme getiriyor. Bu bölüm okuyucuya gerçek bir güvenlik endişesi sunmaktadır. Bu konuda açık davranmam gerektiğini ve egzersizleri yapmanın etkileri konusunda okuyucuyu doğrudan uyarmam gerektiğini söylüyor. Lütfen okumaya devam edin, uyarılmak üzeresiniz ve bu bir şaka ya da hayal ürünü değil, yine de bunu eğlenceli hale getirmeye çalışacağım.

Senkronize Olay

Bunu tam olarak nasıl sunacağımı düşünürken SE, San Francisco'daki Disney Müzesi'ne bir aile gezisi şeklinde bir kez daha imdadıma yetişti. Bu bölümü takıntı haline getirirken çocuklara kedi-duyucusu oynayarak sergilerde dolaşırken, kelimenin tam anlamıyla ihtiyacım olan örneğe doğru yürüdüm. Filmin bir sergisiydi*Fantezi.*Mükemmel SE zamanlamasıyla birdenbire "Sihirbazın Çırağı"ndaki Mickey Mouse gösterimiyle karşı karşıya kaldım. Filmin bu bölümünde ünlü kemirgenimiz, güçlü bir büyücünün mütevazı bir çırağıdır. Büyücü odadan çıktığında çırak geride bıraktığı sihirli şapkayı takar ve büyü yapmayı dener. Kısa süre sonra şapkanın kendisine verdiği büyülü gücün sarhoşluğuna kapılan Mickey, işini yapması için süpürgeleri canlandırıyor, ilkel unsurlarla oynuyor ve çok geçmeden çağırdığı büyünün kontrolünü kaybediyor. Yakında her şey kaos içinde kaybolur. Talihsiz çırak, ortaya çıkardığı büyüyü durduramayacak durumda olduğunu fark eder. Usta geri döner ve kollarını sallayarak her şeyi sağa çevirir ve çırak da işlerine geri döner.

Şu anda sihirli şapka elinizde. Okuduğunuz kitaptır. Bu bölümde şapkayı takmak ve evrenin sizin emrinize göre dans etmesini sağlamak için kullanabileceğiniz büyüler ve düşünce formları bulunmaktadır. Şu anda burada sizinle birlikte olduğum, bu sayfalar aracılığıyla doğrudan sizinle konuştuğum sonsuz şimdiki ana uyum sağlayın. Bu senin uyarın. SE'leri yarattığınızı öğrendikten sonra kapatmak çok zorlaşır. Gerçekte ne kadar bağlantılı ve güçlü olduğunuzu keşfetmenin heyecanı ve yeniliği, etrafınızdaki SE'leri hayal edilmesi zor bir yoğunluğa sürükleyebilir. SE'ler size tepki verir. Onlar bilinçli ve bilinçsiz zihninizin bir aynasıdır. Bilinçdışımda çok rahatım, dolayısıyla SE'ler benim için eski dostlardır. Gerçek hayatta bir büyücünün çırağı olmaya ne kadar hazırsınız? İnsanlar, gerçekliklerini nasıl yorumladıklarına, hangi modelleri aramayı seçtiklerine göre kendileri için gerçek tehlikeler yaratabilirler.

KENDİNİZİ GERÇEKTEN PARANOİD HALİNE GETİRMENİN ŞEKLİ

Bobby Fischer'ı hatırlıyor musun? Belki de son 300 yılın en büyük satranç oyuncusuydu. Parlak, benzersiz bir deha olan 1972'de Rus büyükusta Boris Spassky ile yaptığı dünya şampiyonası maçı, belki de tüm zamanların en çok izlenen uluslararası yarışmasıydı. Her neyse

Bobby Fischer'a ne oldu? Kısa versiyon, tarih boyunca birçok büyük satranç ustası gibi o da tamamen delirdi. Yaşı ilerledikçe giderek daha fazla paranoyaklaştı, Yahudilerin dünyayı ele geçirmesi ve hükümetin nükleer enerji santralleri kurarak onun düşüncelerini izlemek için radyasyon kullanmasına dair komplo teorilerine takıntılı hale geldi. Spassky de akıl sağlığı konusunda bir model değildi. 1972 maçı sırasında bir noktada oynamayı reddetti çünkü manyetik ışınların konsantrasyonunu bozmak için sandalyesinden ışınlandığını düşünüyordu. Yüzyıllar boyunca büyük satranç beyinleri oldukça benzer korku ve paranoya semptomlarına düşmüş görünüyor. Nasıl oluyor da bu kadar dahi insanlar bu kadar deliliğe düşebiliyor? Çünkü aradıklarını görüyorlar.

Bazı büyük satranç ustalarının oyun nedeniyle paranoyak yanılgılara sürüklenmesiyle aynı nedenlerden dolayı insanlar SE'ler tarafından delirilebilir. Bir satranç oyunu sırasında beyninizin ne yaptığını hayal edin. Beyin, kalıp eşleştirmeli bir hesaplama sistemidir. Evrimsel niş, bir duruma bakıp daha sonra ne olabileceğine dair tahminlerde bulunmaktır. Satranç kozmik açıdan karmaşık bir oyundur: 20 olası ilk hamle, çarpı bundan sonraki her hamle için 20. 40 hamle süren bir oyun için yaklaşık 1×20'den 40'a kadar olası varyasyon vardır. Satranç ustası genellikle yedi hamle ilerisine bakmaya çalışır. Bu, milyonlarca olası varyasyonun hesaba katılması anlamına gelebilir. Aslında bu bazı açılardan o kadar da etkileyici değil. Satranç oyununun modeli aslında oldukça basittir. 8×8 siyah beyaz karelerden oluşan, 6 çeşit parçadan oluşan bir tahta. Araba kullanırken ya da sevgilinizle tartışırken beyniniz çok daha karmaşık hesaplamalar yapar. İnsan ilişkileri satrançtan çok daha karmaşıktır. Satranç ustasını delirten şey karmaşıklık değildir; Oyunun temelinde yatan bağlam ve beyin aktivitesini istemeden yönlendirme gücümüzdür.

Bobby Fischer ve Boris Spassky'yi satranç tahtasında hayal edin. Her insan tamamen satranca takıntılı bir hayat yaşıyor. Günün 16 saati bilinçli olarak satranç problemlerini eşleştiriyorlar. Bu bir takıntı. Beyninizin işleyişinin çoğunu siz yönetiyorsunuz. Biyolojik süper bilgisayarınızın önemli gördüğü şeylerin çoğuna siz karar verirsiniz. Neyin silinip geliştirileceğine, bilinçli farkındalığınıza ulaşmadan önce dikkatinizle karar verirsiniz. Ve en önemlisi neyin gerçek olduğuna siz karar verirsiniz. Prefrontal yönetici olarak göreviniz bu.

Beyne nasıl filtre uygulayacağını söylersiniz.

Dikkatinizi başka görevlere çevirdiğinizde beyin otomatik pilotta devam eder, son talimatlarınıza göre filtreleme ve yapılandırma yapar. Talimatlarımızın birçoğu tam bilinçli olmadan verilmektedir. Satranç ustalarımızın kendilerini tehlikeye attıkları yer burasıdır. Satranç bir savaş oyunudur. Rakibiniz sizi yok etmeye çalışıyor. Bobby günün 16 saatini sadece satranç hamlelerinin kalıplarını eşleştirmekle kalmıyor, aynı zamanda*günde 16 saat*görünmez rakiplerle savaşta; kendisini sürekli saldırılardan korur; düşüncelerini okumaya çalışan, onu alt etmeye çalışan, onu hata yapması için kandıran rakiplerle yüzleşir; yedi hamle ilerisinde tahtadaki komployu çözmeye çalışıyor. Hayatını, rakibinin kendisini kandırmaya yönelik parlak komplosunu ortaya çıkarmak, rakibine karşı kendi gizli planının ne olacağını anlamak için harcadı. Satranç doğuştan paranoyak bir oyundur. Paranoya ve komplo oyunun yapısına da nüfuz ediyor. Günde 16 saat rekabetçi bir seviyede satranç oynamak, beyne tahtadaki hareket kalıplarını eşleştirmekten daha fazlasını yapması talimatını vermektir. Beyne her desende tehdit ve gizli komplo aramasını söylemektir.

DİKKAT VE BİLİNÇSİZ İŞLEME

Bazen birkaç saat boyunca bir beyzbol maçı izlediğimde beyzbol akşamdan kalmalığı yaşıyorum. Yatağıma gidip gözlerimi kapatıyorum ve arka planda soluk bir film gibi gözümün önünde oyundan sahneler beliriyor. Beyin hala oyun deneyimini bilinçdışında işliyor. Oyuna dikkat ettim, beynim bunun önemli olduğunu varsaydı ve bilgisayarın bu deneyimi işlediğini görebiliyorum. Uykuda bile beynimiz veri işliyor. Bazen rüya gördüğümde, gün içinde gördüğüm hastalar için vaka kavramsallaştırmaları ve tedavi planları formüle ettiğimi fark ediyorum. Bazen alternatif fizik ve felsefe yasalarının oluşturduğu dünyaları hayal ediyorum. Beyniniz her zaman yaşadığınız deneyimlere ve ona verdiğiniz talimatlara dayalı verileri çalıştırır. Bobby Fisher'ın beyni, satranç oynamadığı zamanlarda bile oyunun duygusal bağlamına yerleşik paranoya, yüzleşme ve komplo kalıplarını çalıştırmaya devam ediyordu. Dünyaya baktığında satrancın kalıp eşleştirme kuralları hâlâ geçerliydi. Dünyası, aklını okumak ve ona karşı komplo kurmak isteyen rakiplerin paranoyak komplolarıyla dolup taştı. Onun dünyasının SE'leri bir hale geldi

takıntılı olduğu satranç oyununun aynası. Bobby büyücünün çırağı oldu ama sihirli şapkayı taktığını hatırlamıyordu.

OYUNUN KURALLARINI OLUŞTURMAK

SE oluşturmak bir oyundur. Bu oyunu oynarken kuralları sizin yarattığınızın farkında olmalısınız. Ne yazık ki, ayrılık ve rekabetin cehaletiyle dolu bu kültürde neşeyi ve işbirliğini teşvik eden oyunlar nadirdir. Çocuklarla oynayacak bir masa oyunu bulmak için Toys “R” Us'a gittim. Hemen hemen her oyunda amaç kazanmaktır. Hukuk sistemlerimiz bile iyiyi ya da doğruyu temel almıyor. Bu, düşmanca bir sistem, savaş yoluyla sınanmak için ince bir örtü. Çabalarımız karşılığında bir kazanç ya da kayıp karşısında ya da onun için mücadele etme fikri çoğumuz için otomatik olarak oynanır. Başka bir yol bilmediğimiz için bilmeden model eşleştirmesi yapıyoruz. Bu kalıpları taşıyan SE'ler yaratıyoruz ve bunlar ölümcül. Bu oyuna oturacaksanız oluşturduğunuz tahtayı ve kuralları dikkatlice düşünün. Reddetemeyeceğiniz hiçbir tanrı yaratmayın. Kendi yarattığınız bir evrende yaşayabilirsiniz. Gerçekten yaşamak istediğiniz evrende yaşayın. Bu uçsuz bucaksız evren sadece enerjidir. Onu nasıl deneyimleyeceğinizi siz seçersiniz. Tüm bunların ne anlama geldiğine siz karar verin.

Bir eleştirmen bana yine SE'ler oluşturabileceğinize dair görüşümün "başına buyruk" bir bakış açısı olduğunu söyledi. Genel bilim camiası tarafından desteklenmiyor. En azından yetersiz bir ifade. Gerçekte, sizin, yani sizin, gerçekliğinizin doğası üzerinde bu kadar çok güce sahip olduğunuz fikri, ortodoks bir bilimsel bakış açısına saçma geliyor. İngiliz bilim adamı ve yazar Arthur C. Clarke, neyin mümkün olduğunu belirlemek için üç tahmin kuralı oluşturdu. Bunlar:

1. “Seçkin ama yaşlı bir bilim adamı bir şeyin mümkün olduğunu söylediğinde neredeyse kesinlikle haklıdır. Bir şeyin imkansız olduğunu söylediğinde büyük ihtimalle yanılıyor.” Başkaları bunun mümkün olmadığını söylediği için bu yetenekleri halihazırda kullanmadığınızı varsaymayın. Bir soru sormanız gerekiyorsa bunun neden mümkün olmadığını sorun.
2. "Mümkün olanın sınırlarını keşfetmenin tek yolu, onları biraz aşıp imkansıza doğru ilerlemeye cesaret etmektir." Olduğunuz birleşik alanın küçücük bir kısmındaki tanrısal güce sahip olduğunuza inanmıyor musunuz? Dene. Egzersizleri birkaç hafta yapın ve gerçekliğin doğasının sizin için değişip değişmediğini görün. Başkaları yüzünden dünyanın düz olduğunu kabul etmeyin

öyle olduğunu söyle. Kendi geminizle bilinenin sınırlarını aşın. Kendi deneyiminizden kendi gerçeğinizi bulun.

3. "Yeterince gelişmiş herhangi bir teknoloji sihirden ayırt edilemez."

SE sihirdir. Gerçek sihir.

Elinizdeki kitap şimdiye kadar yaratılmış en güçlü sihirli cilttir. (Bunu söylemeyi seviyorum, kulağa çok dramatik ve abartılı geliyor.) Artık emrinizde olan bu doğal yetenek tam da budur. Doğal. Doğa en ileri teknolojidir. Çok az şey keşfediyoruz, etrafımızdaki doğanın teknolojisini yavaş yavaş yakalıyoruz. Büyü (daha iyi bir terim olmadığı için SE) karmaşıktır. Sen karmaşıksın. Karmaşıklığınızın tadını çıkarın; Yaradılışın bilinmeyen ayrıntılarının tadını çıkarın. Bilinçli olarak oluşturduğunuz kurallarla yeteneklerinizle özgürce oynayın. Hiçbir zaman emin olmana gerek yok. Hedefsiz veya umursamadan oynayın. Bu süreçte yaratın ve çok sevinin.

Şu an bu bölümü yazarken oğluma satranç oynamayı öğretiyorum. Bir terapist olarak özgüven sorunları olan çocuklarla çalıştım. Bazen onlara gerçekte ne kadar akıllı olduklarını göstermek için satranç öğretiyorum. Çocuklar satrancı genellikle yetişkinlerin kendi SE'lerini yaratırken gördükleri gibi görürler. Sadece akıllı insanlar satranç oynadığı için bunun kendilerine göre olmadığını düşünüyorlar. Özel bir hediyeniz olması gerekiyor. Bir oyunu kaybetmenin başarısızlık olduğunu düşünüyorlar. Bu sadece bir oyun. Oyunların eğlenceli olması gerekiyor. Oğlum ergenliğe giriyor. Beni satrançta yenmeye kararlı, bu yaşla birlikte geliyor. Amacım ona oynamayı öğretmek. Oyunlarımızda kuralları onun koymasına izin verdim. Ona ne planladığımı, her hareketi neden yaptığımı anlatıyorum. Dilediği kadar hamleyi geri alabilir. Eğer çok geride kalırsa ona vezirini geri veririm. Son birkaç parçaya kadar oynuyoruz. Birlikte vakit geçiriyoruz, o oyunu öğreniyor ve ikimiz de kazanıyoruz. Maçın sonucu önemli değil.

Senkronize Olay

Artık bilgisayar ekranımda bir yönerge listesi var. Bunlardan hangisini en değerli bulacağınıza karar vermeye çalışıyorum. Kızım birkaç dakika önce ev ofisime şu soruyla geldi: "Bizi Alfa ve Omega'ya götürebilir misin?" "Ha? Ne?" benim harika cevabımdı. Listemdeki ikinci kılavuz şunu söylüyordu:

SE'nin kaynağı, başlangıcı ve sonu olduğunuzu asla unutmamalısınız. Asla SE'nin başka bir kaynaktan geldiğini varsaymayın. Benden onları yeni çıkan filme götürmemi istiyordu. *Alfa ve Omega*. Alfa ve Omega başlangıç ve bitişi temsil eder. Bu, bu seçimi yönergeler listesinin en üstüne taşıdı.

Egzersizleri denemeden önce ihtiyaç duyacağınız birkaç kısa yönergeyi burada bulabilirsiniz. Şimdiki anımda seninle konuşuyorum, senin şimdiki anında. SE her ikisini de içeren şimdiki zamanda çalışır. Ortak nokta, her birimizin kendimizi şu anda deneyimlememizdir. Geçmişte veya gelecekte meydana gelen etkilerin rol oynadığını gösteren olaylara anlam okuyabilirsiniz, ancak biz şimdi burada yaşıyoruz.

Asla SE'lerin sebep-sonuç temelli gerçekliğe dahil olduklarını varsaymayın.

Tüm SE'ler gerçek zamanlı olarak gerçekleşir. Zamana dayalı fiziksel zihinlerimiz yavaş, hesaplamaya dayalı veri işlemcileridir. Zaman algımız, biyo-bilgisayarlarımızın verileri nasıl işleyip etiketlediğine bağlıdır. Favorilerimden biri *Yıldız Savaşları* Bu satırlar, zaman döngülerini içeren bir olay örgüsünü açıklamaya çalışan bir mühendisten geldi. "Zaman mekaniğinden nefret ediyorum" dedi. Dizide devam eden bir şakaydı. Açıklanamaz olanı açıklamak yerine, bir karakter akademide zaman yolculuğu teorisinde başarısız olduğunu söylerdi. Seyirci bunun içeriden yapılan bir şaka olduğunu anladı, mantığı unutup hikayeye devam etti. SE anlattığınız hikayeyi yansıtıyor. Hemen burada ol. SE nedenlerini zamanında kovalarsanız, yakında eğlence evinin aynalarına çarpacaksınız.

Yarattığınız oyuna inanmayın.

Bir sonraki genel kılavuz, "şimdi burada ol"un "burada ol"udur. Tüm SE'ler için varsayılan konum, SE'nin merkezinde olmanız gerekir. SE'lerin kaynağının sizin dışınızda bir şey olduğunu düşünmeye kapılmak kolaydır. Neye inanmak istersen SE öyle olacaktır. Uçan Spagetti Canavarı'nın SE'ler yarattığına inanmak istiyorsanız, SE'ler size onun orada bir yerlerde olduğunu söyleyecektir. Dünyada SE'lerin kaynağını temsil ettiklerine sizi inandırmaya çalışan yeterince dolandırıcı ve hayalperest insan var. Kendinizi kandırarak onlara yardım etmeyin. SE'leri deneyimlemek için mümkün olan tek görüş noktası sizinkidir. Her zaman yaşadıklarınızın merkezindesiniz. Kendin için düşün. SE'lerin ne olacağı konusunda kendi kararlarınızı verin

Anlam. Birisi Tanrı, ruhlar veya diğer paranoya türleri hakkında konuşmaya başlarsa gülümseyin ve kibarca geri çekilin.

BAŞKALARININ DENEYİMİNE SAYGI GÖSTERMEK

Son kılavuzum aslında size vermek istediğim bir düşünce formudur. Aklınızın bir köşesinde bir yerde saklayın ve sık sık kullanın. İnsanların rahatsız edilmeden uyumalarına izin vermek için otel odalarının kapılarına asılan türden bir "Rahatsız etmeyin tabelasını" gözünüzde canlandırın. Bu tabelayı insanların boynuna asabileceğiniz bir düşünce formu olarak hayal edin. Bunun kopyaları her zaman yanınızda olmalıdır. Onlar için değil, senin için. Kendi SE'lerinizi yarattığınızı ve ayrı bir varlık olarak var olmanın bir yanılsama olduğunu bilmek herkese göre değildir. Çoğu insanın hayatlarında bu bilgiye acil bir ihtiyacı yoktur. Kendi SE'lerinizi yaratmaya başladığınızda, deneyiminizi başkalarının duymak istediğinden daha fazlasını paylaşma eğiliminde olabilirsiniz. Kesinlikle yaparım. Lütfen uyuyan insanların kapısını çalmaya kalkmayın. Etrafınızdaki insanları içeren bazı harika SE'ler göreceksiniz. Çoğunlukla çevrenizdeki insanların bu SE'lerdeki rolleri hakkında hiçbir fikri olmayacak. SE'ler size aittir. Diğer insanların da kendilerine ait. İnsanların genellikle zaten mevcut olan kendi kişisel mitleri vardır. Kendi yarattıkları SE kalıpları zaten çalışıyor ve çalışıyor. Çoğu insanın halihazırda ne yaptığına dair hiçbir fikri yok. SE'ler söz konusu olduğunda uyuyorlar. Ayrı varoluşlara sahip oldukları bir rüya görüyorlar. İnsanlar nadiren erken uyandırılmayı bir nezaket olarak görürler. Bazen zihinsel “rahatsız etmeyin” tabelasını çıkarıp karşınızdaki kişinin boynuna asmanız gerekebilir. Bu size başkalarına karşı nazik olmanızı hatırlatmak içindir.

Aşağıdaki alıştırmalar gerçekliğinizin doğasını önemli ölçüde değiştirebilir. Bazıları için SE'ler yaratmak doğal bir şeymiş gibi görünüyor. Bazı insanlar, merkezi yaratıcı güç oldukları bir gerçekliğe uyum sağlamakta zorluk çekerler. Her alıştırma, her biri farklı varsayımlara sahip kendi satranç tahtasını yaratır. Bu egzersizleri size gücünüzü göstermek ve sizi gerçekliğe yeni bir bakış açısına yönlendirmek için tasarladım. Her biri, değer verilen felsefelerde önemli ayarlamalar veya terkler gerektirebilir. Yön, özgürlüğünüzü, kendi kaderinizi belirleme hakkınızı ve her şeyden önce neye inandığınız konusunda seçiminizi göstermeye yöneliktir

BİRİNCİ OYUN: HIZLA BAŞLANGIÇ

Dikkatiniz SE'ye neden olur.

SE'leriniz az ve çok uzak görünüyorsa, meydana geldiklerinde SE'lere biraz dikkat etmeye başlayın. Bunları yazın. Bir SE kayıt defteri tutmayı düşünün. Jung, birçok SE'nin sadece tesadüf olarak göz ardı edildiğini söyledi. Bir tesadüf yaşarsınız, sonra detayları unutursunuz. Hafıza kısa sürede kaybolur. Düşünce formlarınızdan birine dayanan SE, farklı olaylara bürünerek yeniden gerçekleşecek. İlkini hatırlamıyorsanız ikinciyle hiçbir bağlantı kurulmaz. Her ikisi de eninde sonunda hafızadan pekiştirilmeden silinir. SE'ler hakkındaki hafızama güvenmeye çalışırsam ayrıntıları unutma eğiliminde olduğumu fark ettim. Ayrıca olayları yazıp aylar ya da yıllar sonra tekrar okuduğumda, bazen onları gerçekte oldukları gibi hatırlamadığımı fark ediyorum. Bellek değişkendir ve zamanla değişir. Her olayın kaydını tutmak bu sorunların çözülmesine yardımcı olur. SE anlamları o anda ne düşündüğünüzün veya hissettiğinizin bağlamını gerektirir. SE yazılmazsa, içinde oluştuğu bağlam ve ifade ettiği temel model kaybolabilir. İlk oyununuz solitaire olacak. Algılarınızın güvertesinden düzen yaratacaksınız. Bir kayıt sayfasını aşağıdaki gibi doldurun:

TARİH:SE'nin gerçekleştiği tarih.

ZAMAN: Ne zaman olduğu ve süresi.

YER: Nerede oldu ve kiminle birlikteydin? Bunlar, olayı hem hayatınızda hem de diğer olaylarla birlikte bir bağlama yerleştirir. Daha karmaşık anlamlar genellikle tek tek olayların değil, olayların sıralarının karşılaştırılmasından ortaya çıkar. Bireysel olaylar, ancak daha geniş bir sıralamanın neresinde meydana geldiklerini karşılaştırabilirseniz, daha büyük bir modelin parçası olarak anlamlı olabilir.

OLAY ÖNCESİ DÜŞÜNCE VE DUYGULAR: Birçok SE, olaydan hemen önce sahip olduğunuz düşünce ve duyguların yansımasıdır. Bu düşünceler bilinçli olabilir veya farkındalık yüzeyinin hemen altında olabilir. SE, iç sürecinizin bir kısmının dış olaylara paralel ilerlemesini gerektirir. Olaydan önceki psikolojik durumunuzu kaydedin.

OLAYLARIN AÇIKLAMASI: Gerçek olayı yazın. Neden SE gibi göründüğünü yazın. Bunda tesadüf olan neydi? Etkinlik sırasındaki düşüncelerinizi ve duygularınızı ve bununla bağlantılı görünen anlamları, içgörüleri veya çağrışımları yazın.

OLAY SONRASI DÜŞÜNCELER, DUYGULAR VE İLİŞKİLER: Bir olayın gerçek anlamı genellikle ona verdiğimiz tepkidir. SE

kelimenin tam anlamıyla tezahür etmiş bir düşünce formu. Bu bölümde etkinliğe tepkilerinizi kaydedin. Olayın size hatırlattığı her şeyi, bir kişiyi, olayı, belki de şu anda yaşadığınız bir duyguyu kaydedin. Bunun bir sonraki SE için başlangıç düşünce biçimi olması muhtemeldir.

Bazı insanlar bu olayları takip etmiyor; deneyimi analiz etmeye çalışmadan sadece deneyimlerler. Lütfen sizin için en iyi görünen şeyi yapmaktan çekinmeyin. Olay gruplarında daha büyük desenlerin ortaya çıktığını buldum. Bu daha büyük desenler, tek bir olayla aynı temel anlama sahip olabilir ancak daha fazla ayrıntıyı ortaya çıkarabilir. Ne kadar çok bakarsanız, deneyim o kadar zengin olur. Ne kadar dikkat ederseniz SE'ler o kadar sık ve belirgin hale gelir. Bunları yazarken onlara gösterdiğiniz ilgi SE'leri harekete geçirir. Yaygın tepkilerden biri, sanki zamanla genişleyen ve netleşen SE'lerin zayıf bir izini yakalamışsınız gibi hissetmektir. Kayıt tutmak, çevrelerde dolaşmaktan kaçınmanıza yardımcı olur.

İKİNCİ OYUN: PARTİYE KATILIN

Popüler bir bilgisayar oyunu olan Bejeweled ile küçükten başlayalım. Bu oyun size 8×8 renkli mücevherlerden oluşan bir ızgara sunuyor. Altı mücevher şeklinin her birinin ızgara üzerinde rastgele karıştırılmış kendine özgü rengi vardır. Göreviniz aynı şekil ve renkteki mücevherleri sıralayarak desenleri eşleştirmek. SE gibi oyunu denemek ücretsizdir. Izgaraya bakarken örüntü tanıma becerilerinizi nasıl yönlendirebileceğinizi kendinize gösterebilirsiniz. Tek tek mücevherlere bakmak yerine tüm tabloya aynı anda bakarsanız, beyninizi belirli kalıpları eşleştirmeye sözlü olarak yönlendirebilirsiniz. Örneğin kendinize “Kırmızıyı görün” deyin. Tüm kırmızı mücevherler görsel alanınızda vurgulanmış olarak görünür. “Yeşil gör” deyin. Yeşil mücevherler daha çok öne çıkıyor gibi görünüyor. Bunu sistematik olarak tek seferde tek renk yaparsanız, olası her kombinasyonu görürsünüz. Bunu yapmak beyninizin her iki tarafını da kullanır. Sağ taraf geniş genel deseni arar; solda istediğiniz deseni, rengi görüyorsunuz. Bu numarayı yapmak için birleşik bir zihin olarak çalışmalısınız. Sağ beyniniz korpus kallosum üzerinden sol beyninizle iletişim kurar. İki beynin tek bir veri işleme sistemi gibi birlikte çalışmasına dayanan bir bilinç deneyimi yaşarsınız. Şimdi bu beceriyi ekrandan gerçek dünyaya taşıyacağız.

Bir stadyumda herhangi bir büyük spor etkinliğine giderseniz muhtemelen dalgayı görmüşsünüzdür. Tribünlerin bir ucundaki taraftarlar kollarını birlikte kaldırıyor. Sonra onlar

Bir sonraki bölüm hareketi alıp ardından bir sonraki bölüme aktarırken bunları indirin. Etki, stadyumdaki kalabalığın içinden geçen bir hareket dalgasıdır. Binlerce bireyi kullanarak bir örüntü ortaya çıkıyor; onları birbirine bağlı tek bir kütle gibi gösteriyor. Desen SE değil. Onu nedensel olarak başlatan biri tarafından yaratıldı. Bu oyunda SE kullanan bir kalabalık insanla desen eşleştirmesi yapacaksınız. Avcı atanızın desen bulmak için çayırları taradığını hayal edin. Savan görüşünü dolduruyor. Tek tek çim bıçaklarına bakmıyor, binlerce çim bıçağının aynı anda toplu hareketine göre desen eşleştiriyor. Rüzgârın uçsuz bucaksız düzlemlerde dalgalara neden olduğunu görüyor. Çimlerin hareketi normalde görünmeyen rüzgarı ortaya çıkarır. Bir insan kitlesinin hareketlerinde SE modellerini bulacaksınız. Bunu yapmak için bir toplantı bulmanız gerekecek. Birkaç düzineden fazla kişiden oluşan herhangi bir toplantı yeterli olacaktır. Bir izleyici kitlesini, bir alışveriş merkezindeki kalabalığı, bir toplantıda oturan insanları, hatta herhangi bir caddede dolaşan yayaları kullanabilirsiniz. Etrafınıza bakmanıza gerek kalmadan grubu rahatça görebileceğiniz şekilde kendinizi konumlandırın. Kişiden kişiye tarama yapmadan, sahnenin tamamına aynı anda bakın. Bunu, alışkanlık haline gelmiş bireyleri seçmek zorunda kalmadan yapabildiğinizde, sağ beyninizin baskın olduğu bir moddasınız demektir.

Şimdi, baktığınız şeye ilişkin temel varsayımlarınızı değiştireceğiz. Bilgisayarınızdan belirli bir kalıp eşleşmesi isteyeceksiniz. Rastgele hareket eden birçok bireysel insana baktığınıza inanmak yerine, zihninize sadece tek bir varlık gördüğünü söyleyin. Birçok formu hareket ettiren tek bir bilinç. Gördüğünüz her şey, tüm hareketler, gördüğünüz tüm bireylerde desenler oluşturan tek bir kuvvet tarafından koordine edilmektedir. Gözlerinizi açın ve aynı anda tüm sahneye geniş bir şekilde bakın. Şimdi zihninize “Desenleri görün” deyin. Artık sağ beyin hâlâ aktifken, ayrıntı odaklı sol beyni çevrimiçi hale getiriyorsunuz. Çok hızlı bir şekilde insanlar arasındaki ortak hareketleri fark edeceksiniz. Görüşünüzün bir tarafındaki bir kişi, farklı bir alandaki başka bir kişiyle aynı anda aynı şekilde hareket edebilir. Kalabalık yeterince büyükse, çok geçmeden kalabalığın içinden göl yüzeyindeki dalgalanmalar gibi ortak hareketlerin geçtiğini göreceksiniz. Hareket kalıpları bir an için ortaya çıkıyor, yeniden sahneye karışıyor, farklı insanlar arasında ortaya çıkıyor ve başkalarına geçiyor. İzlediğiniz insanlarda yankılanan SE modellerini görüyorsunuz.

Bunu gördüğünüzde iki önemli şey oluyor. İlk olarak, aydınlanmanın dış kenarlarından kaçıyorsunuz. Dünyayı kendin gibi görüyorsun

ve herkesi harekete geçiren birleştirici farkındalığın dışında biri olarak. Kapsayıcı referans çerçevenizi etrafınızdaki tüm dünyayı kapsayacak şekilde genişletebilirsiniz. SE modellerini yaprakların ve bulutların hareketine, yakındaki trafiğe, geçen kuşlara ve her şeye tek bir varlık olarak genişletebilirsiniz. Bunu gördüğünüzde bir dualite kurmuş olursunuz. Sen ve evren. Birlik yolunda son adımı henüz atmayacağız. Kitabın başlarında auraları görmekle ilgili hikayeyi hatırlıyor musunuz? Dış dünyaya yansıtılan görsel hafızadaki aktivite izlerini görerek kendimi kandırmıştım. Bu oyunun yaptığı da budur. Çevrenizdeki hareketin SE'lerinde kendi beyin aktivitenizi, kalıp eşleştirme süreçlerinizi görüyorsunuz. Bu sadece bir numara mı, bir tür zihinsel yanılsama mı? Bir kısmı öyle. Gördüğünüz şeylerden bazıları sizin yarattığınız gerçek SE'lerdir. Biri ya da diğeri değil, ikisi de. Beyninizin her iki tarafı da, hem öznel hem nesnel, hem bireysel hem de birleşik. Bu oyun, zamanın, mekanın ve bireyselliğin sabit ve ayrı olduğu yönündeki yanlış algıyı ortadan kaldırır.

ÜÇÜNCÜ OYUN: İNSANLARIN OYNADIĞI OYUNLAR

SE'ler bir geri bildirim sistemi görevi görür. Düşüncelerinizi etrafınızdaki olayların akışında görürsünüz. Bunun olabilmesi için olayların olması gerekir. Rhine zar atma deneylerini yaptığında insanların olayları etkilediğini görebiliyordu. Kalıp atışları çok karmaşık değil. Olay örgüsünü buradan yansıtamazsınız *Yıldız Savaşları*zar atma düzenine dönüştü. SE'yi aradığınız olaylar ne kadar karmaşık ve çeşitli olursa, aradığınız kalıpları görmeye o kadar yaklaşabilirsiniz. Zen kaya bahçeleri; olayları aramak için en iyi yer değil. Peki, duygusal ve zihinsel süreçlerinizi gerçek zamanlı olarak eşleştirmek için önceden tasarlanmış bir dizi son derece karmaşık olayı nerede bulabileceğinizi düşünüyorsunuz? İnsanlar. Bilinen evrendeki en karmaşık ve etkileşimli sistemleriz. Birbirimizle iletişim kuracak ve birbirimize yanıt verecek şekilde geliştik. Bizler kendimizin en iyi aynalarıyız. Başkalarında gördüğümüze inandığımız, onların nasıl hissettiklerini varsaydığımız şeyler kendimizde de olur. Son oyunumuzda sadece kalıplar aradık. Bu oyunda farkındalık arayacaksınız. Bu oyun, her birimizin aynı anda işleyen çeşitli farkındalık düzeylerine sahip olduğunu varsayar. Başka bir kişiyle olan etkileşimlerinizde, tek bir bedende birden fazla varlıkla konuştuğunuzu gösteren SE'leri arayacaksınız. Başka bir kişinin bilinçdışıyla doğrudan telepatik iletişim içindeymiş gibi davranacaksınız.

Bu gizli bir oyundur.

Dilediğiniz oyunu kendi zihninizde oynayabilirsiniz. Önemli olan bunun sizin oyununuz olduğunu anlamaktır. Diğer kişilerin katılması gerekmez

oynuyorsun.

Bu oyunun kalıp eşleştirme düzeni bir dizi varsayımdan oluşmaktadır. Birincisi, oyunu oynadığınız kişinin, bilinçli benliği kadar mevcut ve iletişimsel bir bilinçdışı vardır. Vücudu yönlendiren kişiliğin arkasında çok daha zeki ve bilinçli bir varlık vardır. İsterseniz onu da sizin gibi SE'lerin "içinde" olan bir ruh olarak düşünün. Aslında bu iç benlik, evrensel bağlantıyı biliyor ve tek varlığın bir parçası. Normal etkileşimleriniz bağlamında sizinle diğer kişi aracılığıyla konuşur. Yüzeysel kişiliğin bu daha derin seviyedeki farkındalığı yoktur.
iletişim. Konuştuğunuz kişinin eylemlerinin arkasında daha büyük, daha bilinçli bir “kişinin” olduğunu unutmayın. Sanskritçe'de Soham'la konuşuyorsunuz (yani ben kendim); Tanrının bireyin içinde enkarne olmuş yönü. Oyun basit. Biriyle konuşun ve konuşma sırasında ona "merhaba" deyin. Daha sonra SE'lerin yanıtlarında onay olup olmadığına bakın. Çoğu zaman, kişinin bilinçaltından bir tür memnun SE tepkisi alırsınız. Bu, "Vay canına, merhaba, tanıştığıma memnun oldum, çok fazla uyanık insanla konuşamıyorum" gibi bir yanıt gibi geliyor. Yeterince hızlıysanız veya yeterince pratik yaptıysanız, iki konuşmayı aynı anda yürütebilirsiniz. Kişilikle bir konuşma, bilinçdışıyla bir konuşma.

Üniter bilincin bir parçasıyla mı, başka birinin bilinçdışıyla mı, yoksa kendi ayna nöronlarınızla mı konuşuyorsunuz? Büyük olasılıkla, hepsi üç. Kendinizi ne kadar gevşek bir şekilde çerçevelemek isterseniz isteyin, bu SE'lerin oyunları kendinizle ilgilidir. Bu oyunu çalıştırıp çalıştırdığınızda bir test var. Oluşturduğunuz çerçeveyi biraz değiştirin. Her bireyin içsel benliğiyle konuşmak yerine, her bir birey olan tek kolektif varlıkla iletişim kurmaya başlayın. Bu, olumlu bir yön de olsa, bilimkurgu filmlerinin ve dinlerin yapıldığı türden bir paranoyak fantezidir. Özel sohbetinize sanki bilinçli bir varlık, karşılaştığınız tüm insanları canlandırıyormuş gibi, var olan her insanın SE'lerinde tezahür eden bir sohbet gibi davranın. Mutlu yollar. Bu maça son bir not; diğer insanlar da sizin kadar gerçektir. İçsel benliğinizle konuşan biriyle tanışabilirsiniz.

DÖRDÜNCÜ OYUN: BİRLİKTE OLUŞUM

Önceki oyunda bir miktar başarı elde ettiğinizi varsayalım. SE'ye etkili bir şekilde "merhaba" diyebilir ve yanıt vermelerini sağlayabilirsiniz. Bu oyunda hayali arkadaşınızın bedenini parçalayacağız. Artık insanlarla sınırlı olmayan SE arkadaşınız artık tüm fiziksel evreni bir beden olarak kullanıyor. Bu sefer efsaneyle metaforu tamamen karıştıralım. Hıristiyanlığın bazı dalları Efkaristiya'nın mistik anlamını Mesih'in bedeninin tüm dünya olması olarak görüyor. Saygılarımla, bu oyun için o parçayı ödünç alacağım. Yani çerçeveniz şu anda yaratılıştaki en olumlu güçle iletişim kuruyorsunuz. Hinduizm'de tanrı Krishna bir dizi dünya kurtarıcısı olarak enkarne olur. İçinde*Bhagavad Gita*, Krishna'nın enkarnesi prens Arjuna ile arkadaş olur. Burada evrensel bilinç fikrini bir yargıç, yaratıcı ya da diktatör olarak değil, gerçek ve sadık bir dost olarak ödünç alıyorum. Gerçek ve sevgili arkadaşın. Arkadaşınız evren olarak enkarne oldu. SE'lerin tarlalarında sizinle birlikte eğlenen dostunuz. Bu çekici referans çerçevesi, yaratacağınız kalıptır.

Televizyonda yine aynı iki kardeşin bir bölümünü izliyordum. Hatırlarsınız, yazı hayat buluyor. Az önce sihirli bir iksir içmişlerdi. Hiçbir şey hissetmeyen insan "Peki şimdi ne yapacağız? Senkronize*Oz sihirbazı*Ne*Ayın Karanlık tarafı* ?" Bazı üniversite öğrencilerinin taşlandığına dair bir şehir efsanesi var.*Oz sihirbazı*sesi kapalı olarak televizyona çıkıp Pink Floyd albümünü çal*Ayın Karanlık tarafı*film müziği olarak. İddiaya göre, ikisi senkronize oluyor ve SE'lerin eşleşen kaynakları haline geliyor. İddiaya göre, histerik bir şekilde komik. Bu oyun için video ve ilgisiz ses parçası gibi iki olay kaynağını alıp bunları birlikte gerçekleşen tek bir koordineli olay olarak ele alacaksınız. Tartışma uğruna, şehir efsanesini tekrarladığınızı varsayalım. Referans çerçeveniz, sevgili arkadaşınızın, kolektif bilincin sizinle aynı odada olduğu, SE'ler üzerinde kontrole sahip olduğu ve sizi güldürmeye çalıştığıdır. Neden? Çünkü arkadaşlar bir araya geldiklerinde böyle yaparlar. Birbirlerinden keyif alıyorlar.

Mizah evrimleşmiş bir sosyal tepkidir. Diğer insanlara alışılmadık bir durumun, özellikle de sosyal açıdan uygunsuz olanların gerçek bir tehdit olmadığının sinyalini verir. Her şeyin yolunda olduğuna dair bir güvence olarak birbirimize ve kendimize gülmeyi öğreniriz.

SE'nin sizi güldürmesine izin verin. Eğlenmen gerekiyor.

Burada kendi yönlerinizden başka kimse yok. Her şey yolunda ve güzel diyebilirsiniz. Peki SE'ler gerçekten benim eğlenmem için iki kaynak arasında koordine ediliyor mu? Yoksa başka bir yanılsama mı? Bir yanılsamadan çok daha fazlası olan bu SE, üç olay kaynağının koordinasyonunu gerektirir. Düşünceleriniz ve duygularınız olayların üçüncü akışı haline gelir. Kutsal oyun arkadaşınız düşüncelerinizi okuyor ve onları eğlenceniz için etkinliklere dönüştürüyor. Bu oyunda referans çerçevesi evrendeki tüm olayları kapsayacak şekilde giderek genişliyor. Tanrıların kozmik mizah anlayışları vardır. Yüksek mevkilerde arkadaşlarınız var.

BEŞİNCİ OYUN: BASİT BİR DESENİN OLUŞTURULMASI

Bu oyunda kontrolünüzü hayali güçlere bırakmayı bırakıyorsunuz. Önceki oyunlar sizi pasif bir şekilde kalıplara bakmanız konusunda eğitiyor. Bu oyunda SE'lerin modelini kendiniz oluşturmaya başlayacaksınız. Bu oyunun basit ama geniş bir referans çerçevesi var. Dikkatinizi çevirdiğiniz her yerde SE'lerin olup bittiğini arayacaksınız. Bu oyunda "başkaları" yok. Sadece siz ve etrafınızdaki SE'ler üzerindeki etkiniz. Öncelikle kolayca tanınabilecek ve ilginizi çekecek bir model seçin. Seçtiğiniz modele dayalı bir düşünce formu oluşturacaksınız. Bir güç hayvanı önerebilir miyim? Hayır, atalarımızın yaptığı gibi kendinizi hayvan ruhuyla aynı hizaya getirmeye çalışmanızı önermiyorum. Günde 20 dakika düşünerek kendi düşünce ve duygularınızdan "hayvanınızı" yaratırsınız. İsterseniz internetten güç hayvanlarını araştırın. Farklı kültürlerin hayvanlara atfettiği çeşitli niteliklerin listesini bulacaksınız. Görmek istediğiniz birini seçin. Afrikalı, Yerli Amerikalı, Avrupalı ve Eskimo güç hayvanları var. Kendi evcil hayvan düşünce formunuzu oluşturacaksınız. Birkaç temel önerim var. Normal etkinlik akışınızda bulmanız muhtemel bir şeyi seçin. Baykuş yapmayı seviyorum. Sembol kültürde yeterince yaygın olarak temsil edilir, ancak sıradan olacak kadar yaygın değildir. Nadir bir hayvan seçerseniz, desenin desen eşleşmesi için uygun olma şansı daha az olur. Ördek gagalı ornitorenklerin desenlerini eşleştirmek kurtlara, atlara veya ayılara göre daha zordur.

Beyniniz anıları saklar ve çağrışımsal kalıplarla düşünür. Bazı şeyler beyinde aynı depolama alanlarını paylaştıkları için size hemen benzer şeyleri hatırlatır. SE kalıplarını oluşturmak her zaman beyin fonksiyonunuzu takip eder. Tek bir modeli hedeflemek çoğu zaman yakından sonuç verir

tıpkı bir düşüncenin sıklıkla benzer düşünceleri tetiklemesi gibi. Bir baykuş SE modeli oluşturmaya çalışırsanız, genellikle aynı zamanda genelleştirilmiş kuş SE'leri de elde edersiniz. Baykuş düşünce biçiminizi ne kadar güçlü hale getirirseniz, SE'leriniz o kadar spesifik bir "baykuş" haline gelir. Jung'un SE'de evrenselleştirilmiş arketipsel kalıplar görmesi mümkündür, çünkü biz verileri bu tür genelleştirilmiş ilişkilerde saklıyor ve işliyoruz. Balık arketipini incelemek, balık benzeri şeylerin anısına ilişkin tüm kategorileri tetikler. Jung, insanın biyolojik bilgi depolama teknolojisini inceliyor olabilir. Genetik nöropsikolojiyi sistematik olarak araştıran ilk kişi olabilir. Atalarımız esnek düşünme konusunda uzmanlaştığımız için üremek için hayatta kaldılar.

Çağrışım kalıplarınız konusunda zihinsel olarak ne kadar esnek olursanız, SE'yi yaratmak ve okumak o kadar kolay olur. Bu arada, ne kadar çok eğlenirseniz yapın bu, sonuçların daha iyi olmasını sağlar.

OYUN ALTINCI: İÇ ŞAKA

İşin sırrı, sır yoktur.

Bu oyun için iyi bir giriş yapmakta zorlandım. Bazen yazarken söylemek istediğim bir şey olduğu hissine kapılıyorum ama düşünceyi açıklığa kavuşturmak elimden gelmiyor. SE sıklıkla bulanık düşüncelere açıklık sağlar. Bu oyunların her biri, düşünmedeki farklı sınırlamalardan kaçınmanıza yardımcı olur. Aynalara bakan insanların düştüğü yaygın tuzaklar vardır. Sıklıkla istismar edilen bir kalıp, özel bir şeye ait olduğumuzu veya özel bir anlayışa sahip olduğumuzu hissetme ihtiyacıdır. Kimseyi kırmadan bunu ifade etmenin bir yolunu bulmaya çalışırken aşağıdaki SE ortaya çıktı:

Senkronize Olay

Ofis tuvaletindeki bir pisuarın yanında duruyordum, bu bir hikaye için göz kamaştırıcı bir başlangıç değildi ama ben oradaydım. Benimle daha önce hiç konuşmamış olan başka bir doktor lavabonun başında duruyordu. Biraz kilo verdiğimi söyleyerek sohbete başladı. Daha sonra, içsel tatmin duygusuna gerçekten ne kadar ihtiyaç duyduğumu açıklamaya devam ettim.

hayatımda. Cevaplarıma pek aldırış etmeden beni koridora kadar takip etti ve konuşmaya devam etti.

Dramatik bir duraklamayla, "Sana tek bir sözüm var," dedi.

"Plastik mi?" O sahneyi hatırlayarak düşündüm*Mezuniyet*.

"Yoga," dedi, benim tamamen cahil olduğumu ve eğitime ihtiyacım olduğunu açıkça düşünüyordu. En basit dille konuyu anlatmaya başladı.

"Bu sadece vücut pozisyonlarından daha fazlası, biliyorsun." Benim bile anlayabileceğim kadar basit bir şekilde anlattı.

"Dostum" diye cevap verdim. "Ne biliyorum*boyunduruk altına almak*araç. 16 yaşımdayken Pantanjali okuyordum."

Cevap vermemden rahatsız olmadan devam etti. "Harika bir öğretmen var, Yogananda. Bu muhteşem kitabı yazdı..."

"Evet,*Bir Yogi'nin Otobiyografisi*. Okuyun, Los Angeles'taki merkeze gidin, Hindu kökenli Guru'nun, adanmış Altıncı ışın türü öğretmenlerinin tüm ilgili ilk dalgasını okuyun. Pek çok Upanişad'dan, Vivekananda'nın kolektif çalışmalarından geçtim..'' dedim, kiminle konuştuğunu merak etmeye başladım.

Kitabı tekrar okumam gerektiğini söylemeye başladı. Ona Yogananda'dan alıntılar yapan bir kitap yazdığımı söylemeyi düşündüm. Sadece nezaketle dinledim. Bu açıkça bir satış konuşmasıydı. Elbette birkaç gün sonra Yogananda'nın bazı yazılarının ücretsiz bir kopyası ofisimin posta kutusunda belirdi. Kısa bir süre sonra bir inzivaya davet edildim.

19 yaşımdayken en iyi arkadaşlarımdan birinin beyni yıkandı ve bir tarikat tarafından yıkandı. Sahip olduğu her şeyi aldılar, sonunda onu yaktılar ve borç içinde bıraktılar. Tarikatlar genellikle insanların ait olma ve özel bir şeyin parçası olma ihtiyacını nasıl karşılayabileceklerini bilme konusunda çok zekidirler. Masonluktan Moonie'lere kadar hepsi gerçek inananlara yaratılışın gizli anahtarlarını vaat ediyor. Büyülü ayinler, Gurulardan aktarılan gizli meditasyonlar, bağlılık sınavları ve gizli tokalaşmalar binlerce yıldır bu ticaretin stokları olmuştur. Böyle yılan yağı için kimseye para ödemeyin. Herhangi bir manevi sır hakkında istediğiniz tüm bilgiler internette bir yerde ücretsiz olarak açıkça mevcuttur. Özel öğretmenlerden sihirli enerji aktarımı yoktur.

Her zaman sahip olduğunuzdan daha iyi bir lütuf durumu yoktur. Sen "içeriden" zaten.

Bu oyun, herhangi bir gizli doktrini, kutsal bilgiyi veya mistik başarıyı ciddiye almak yerine, güçlerle bağlantının "içeriden şaka" haline geldiği bir çerçeve yaratır. İşte çerçevenin arka plan varsayımları:

Shakespeare tüm dünyanın bir sahne olduğunu söylemiştir ve bu tam anlamıyla doğrudur. Gerçeklik, ne kadar küçük ya da ne kadar büyük olursa olsun her olay bilinçli olarak yaratılmaktadır. Bizler, hayat denen bu realite şovunun fiziksel sahnesinde enkarne olmuş sahnedeki aktörleriz. Kendi rollerimize o kadar dalmışız ki sahnede olduğumuzu unutmuşuz. Burada, şimdi, sahnede olduğunuzun farkındalığına yeni uyandınız. Etrafınızdaki diğer aktörler hala yarı trans halinde hayatlarını sürdürüyorlar. “Rahatsız etmeyin” tabelanızı kullanın. Sanal güvertelere benzer şekilde yüksek düzeyde tasarlanmış bir gerçeklikte uyandınız. *Yıldız Savaşları* veya bilgisayar tarafından üretilen gerçeklikler *Matris*.

Standart çatışma odaklı bilim kurgu teması burada sona eriyor, çünkü edebi fantastik dünyaların aksine, uyandığınız gerçeklik herhangi bir karanlık komplo veya gizli amaç tarafından yönlendirilmiyor. Bu dünya, içinde yaşayan aktörlerin ihtiyaçlarını karşılamak için inşa edilmiştir. Sıradan bir sahnenin zeminine ve ışıklandırmasına inşa edilmiş bir olay örgüsü olmadığı gibi, doğuştan gelen bir evrimsel yön, manevi bir amaç veya ahlaki felsefe yoktur. Dilediğiniz gibi hareket etmekte özgürsünüz. Ve şanslısınız ki, prodüksiyonunuzu tek başınıza yönetmeye, yapımcılığa ve başrolde oynamaya çalışırken sahnede yalnız değilsiniz. Oyunun sorunsuz ilerlemesini sağlayan teknik konular üzerinde perde arkasında çalışan bir sahne ekibi var. Dünyamızı çevreleyen N ve M Uzay boyutlarında yaşayan ve çalışan bu mürettebat, anbean yaşamın tüm olaylarını ve koşullarını düzenlemek için yoğun bir şekilde çalışmaktadır. Düz bir sahnedeki bir oyuncu gibisin. Prodüksiyon ekibiniz, üretiminize anlam katan SE'leri düzenlemek için göremediğiniz ekstra boyutları kullanır. Artık diğer oyuncuların çoğu asla karakterlerinden çıkmıyor ve sahne ekibini fark etmiyor. Oyunlarında gelişen olayları çok ciddiye alıyorlar ve kendi gerçekliklerinin dramalarını düzenlerken aldıkları desteğin farkında değiller. Öte yandan siz artık bilinçlisiniz ve sahne ekibinin seçtiğiniz olay örgüsünde size yardımcı olacak etkinlikler düzenlemeye hazır olduğunu biliyorsunuz. Kim bu mürettebat üyeleri? Sadece senin gibi insanlar,

yaratıcı bir eğilime sahip, iyi niyetli, son derece zeki ve kötü bir mizah anlayışına sahip. Gerçekliğin kontrol kabininde yardım etmeyi bekliyorlar. Artık orada olduklarını bildiğinize göre, "şakaya dahilsiniz" ve yarattıkları SE'ler aracılığıyla onlarla sohbet edebilirsiniz. Olaylar aracılığıyla ve sahne ekibinden bilinçli olarak habersiz kalan sahnedeki diğer oyuncular aracılığıyla iletişim kurabilirler.

İşte buradasınız, şu anda, hayatınızı okuduğunuz senaryoyu henüz bırakmışsınız, sizden haber bekleyen bir teknik ekip tarafından sürdürülen yapay bir gerçeklikte var olduğunuzu biliyorsunuz. Bu yeni referans çerçevesinde ilk göreviniz sahne ekibiyle iletişim kurmak olacak. Sizi artık "şakaya dahil" bir oyuncu olarak karşılayan sahne ekibinden gelen sinyalleri gösteren SE'leri arayın. Her şeye bakın, hepsi daha derin seviyelerde bağlantılı ve koordineli. SE'lerin gerçekleşmesini bekleyin, mürettebat sizi karşılayacak ve oyuna başlayacak. Bu ilişkiyi kurmanın hızlı bir yolu, sadece bir radyo dinlemek ve ne düşündüğünüzü radyodaki insanların söyledikleri veya şarkılarıyla karşılaştırmaktır. SE, kontrol kabinindeki birinin geri sinyal verdiği anlamına gelir. İletişime geçtikten sonra oyunda nereye gideceğiniz size kalmış.

Yıllar boyunca bu oyunu birçok kişiye verdim. Kaçınılmaz olarak, bazıları heyecanla geri geliyor ve bana her şeyin doğru olduğunu, kamera arkası ekibinin kendileriyle konuşmasının ne kadar şaşırtıcı olduğunu söylüyor. Mürettebat onların gerçekten de insanların çağlar boyunca melekler, ruhlar, rehberler, tanrılar, teknolojik açıdan gelişmiş çok boyutlu uzaylılar, gezegenin evrimsel ruhsal hiyerarşisinin bir parçası derken kastettikleri kişiler olduklarını ve bunu başaran insanlardan biri olmanın ne kadar harika olduğunu söylüyor. artık "bu işin içinde". Bu bende sorumluluk duygusunu uyandırıyor ve SE'lerin tam olarak kendilerini kurdukları gibi tepki verdiklerini belirterek onların coşku balonunu patlatmam gerekiyor. SE'lerden, sanki dünya emekli çizgi film karakterleri tarafından yönetiliyormuş gibi tepki vermelerini isteselerdi, muhtemelen Betty Boop ve Steam Boat Willy ile iletişim halinde olduklarında şaşkınlığa uğrarlardı.

Başkalarının ne düşündüğüne inanmayın.

YEDİNCİ OYUN: TANRI İLE KONUŞMAK

Aynaya bir yansıma yansıtamazsınız ama bunun sizin yansımanız olduğuna inanmayı reddedebilirsiniz. Bir sonraki egzersiz insanları üzüyor. Bu meydan okuyor

dünyaya rahatlık, düzen ve amaç duygusu veren, değer verilen dini ve manevi inançlar. Biz, Tanrı ile konuşacağınız ve Tanrı'nın size doğrudan yanıt vereceği eşzamanlı bir format oluşturacağız. Buradaki rahatsız edici sonuç, dua ve ritüel yoluyla Tanrı ile konuşan milyarlarca insanın aslında kendi kendilerine konuştuğudur. Dediğim gibi bu oyun insanı üzüyor.

Bu oyunda "İçeriden Şaka" oyununun bazı varsayımlarına geri döneceğiz. Tasarlanmış bir gerçeklikte var olduğunuzun yeni farkına vardınız. Büyük ve küçük tüm olaylar, fiziksel dünyanın boyutlarıyla sınırlı olmayan güçler tarafından yaratılmaktadır. Sahne arkasındaki hareket ettiriciler ve çalkalayıcılarla, etrafınıza ayarladıkları SE'ler aracılığıyla iletişim kurabilirsiniz. Ancak bu oyunda, hepsini yaratan tek bir yönlendirici kuvvetin olduğunu varsayacağız ve bu güce Tanrı adını vereceğiz. Tanrı burada, şimdi, tam şu anda, tam da bu yerde, etrafınızda, içinizde, her şeyi biliyor, her şeyi görüyor, her şeye gücü yetiyor. Tanrı'nın konuştuğu dil etrafınızdaki olayların değişmesidir. Sadece çevrenize bakmanız ve Tanrı'nın, sözünü yerine getirmek için her şeyi ve herkesi kullanarak doğrudan sizinle konuşmasını beklemeniz yeterlidir. Arayın bulacaksınız, isteyin ve alacaksınız.

Eşzamanlılığın aynasında yüz ifadeleri oluşturmaya başlarsanız, alacağınız yansımalar eğlenceli, itici veya büyüleyici olabilir. Hepsi sunduğunuz yüzün ve ona kattığınız ilişkinin imajını taşıyor. "Tanrıyla Konuşmak" oyununda geri yansıyan yüz, kendinizle yaptığınız konuşmalarda Tanrı gibi davrandığınızda yaptığınız yüzdür. Bu, Tanrı'nın insanlarla SE'ler aracılığıyla konuşmadığı anlamına mı geliyor? Bu, etrafındaki olaylarda Tanrı'yı gören milyarlarca insanın yanılgı içinde olduğu ya da büyük bir kendini kandırma içinde olduğu anlamına mı gelir? Çerçeveleri bilinçsizce kullanıyoruz.

SE bize bilinçli farkındalığımızın dışında işleyen varsayımları gösterir.

Diyelim ki, "Tanrı ile Konuşmak" egzersizine dayalı bir SE tabanlı çalışma yürütüyorum ve çevreden çok sayıda yanıt alıyorum. Tanrıyla konuşmak nasıl bir şey? Eşzamanlı olaylar gerçekten Tanrı ile konuşuyor olsaydı, farklı insanların bu oyuna aynı tür tepkiler almasını beklerdim, Tanrı'nın herkese aynı tür mesajlar ve sunumlar verdiğini görürdüm ki bu kesinlikle doğru değil.

Bu oyuna girdiğimde kişisel SE'lerim deneyimlerimi ve felsefi inançlarımı yansıtan tutarlı mesajlar veriyor. Tanrı'ya bu formatta "Sen kimsin?" diye sorarsam. SE'ler "Ben senim" diye yanıt verir. Eğer "Bu kesinlikle doğru değil, daha iyi bir açıklamaya ihtiyacım var" dersem tanıdık bir anlam dizisi elde etmeye başlarım. SE'ler, tekil kişisel ile her şeyi kapsayan kişiötesi arasında bir süreklilik olduğunu belirtir. Hepsi tek bir varlıktır, dolayısıyla ayrım o kadar da önemli değildir. Eğer konuyu zorlarsam bilinçdışıyla konuştuğumu belirten mesajlar alıyorum. Geri almaya en çok yatırım yaptığım yanıt ne olursa olsun, onu geri alıyorum. Bu anlamlar benim anlayışımdan ve çerçevemden geliyor. Kendimle konuştuğuma inanıyorum. Bu egzersizi yapan diğer insanlar Tanrı ile iletişim kurduklarına kesin olarak inandıklarını bildirdiler.

Bütün bu bilinçsiz yansıtmanın ötesinde, insanlar Tanrı ile SE kılığında mı konuşuyorlar? Bilmiyorum. Tanrı ile konuşan ya da Tanrı'nın onları özel bir amaç için seçtiğini düşünen birçok psikotik danışanla çalıştım. Birçoğu bu özel durumun kanıtı olarak aldıkları eşzamanlı olayları rapor ediyor. Belki de düşüncelerinin yarattığı SE aracılığıyla sergilenen meşru manevi deneyimler yaşıyorlar. Açık fikirli olmaya çalışıyorum ama kişisel olarak aynada gördüğüm her yüze inanmıyorum. Size şunu söyleyebilirim: gerçek sihir her zaman birleştiricidir.

Son sözler

Bir kitabı bitirmek zordur. Her zaman yarım kalmış işler vardır, söylenmesi gereken daha çok şey vardır, faydalı olabilecek ama tam olarak uymayan materyaller dışarıda bırakılır. Umarım size anlattığım SE hikayeleri hakkında birçok sorunuz ve şüpheniz vardır. Sana kendin hakkında bir hikaye anlatmaya çalışıyorum, tahmin edebildiğim kadar gerçek bir hikaye. Ama ben sen değilim, senin evrendeki eşsiz bakış açının farkında olmam anlamında değil. Sebeplerine hangi hikayeleri eklemeyi seçerseniz seçin, SE'leri şekillendirme yeteneğine sahip olduğunuza inanıyorum. SE yeteneklerinizi iyi bir şekilde kullanacaksanız, onlar hakkında ne düşündüğünüz önemlidir.

SE beklediğiniz kalıplarda davranır. Dahası, şu şekilde yanıt veriyorlar:
onlardan yapmalarını istediğiniz ilişki modeli.

Onlarla nasıl ilişki kurmaya başladığınız genellikle uzun yıllar boyunca kalıbı belirler. İlk izlenimleri değiştirmek zordur. Bu kitap büyük ölçüde kişisel bir yanılsamadan kaynaklandı. Yıllar önce bir SE benim isteğim üzerine bir evi devirdi ve yıktı, ya da öyle görünüyordu. O zamanlar SE'lerin ayna olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu. Şaşkınlık ve öfkeyle, gizli bir referans çerçevesi olan yüklü bir soru sordum. "Bunu kendi başıma çözmem mümkün değil, lütfen bana eşzamanlılığın nasıl çalıştığını öğretin." SE bir sohbete, her yerde mevcut olan isimsiz bir öğretmenle bir ilişkiye dönüştü çünkü soruyu bu şekilde sordum. Ancak sonunda, bize, bilgileri ayırma ve belirsiz durumlarda elimizden gelen en iyi şekilde hareket etme yeteneğimize inanmaya başladım.

Bu hikayeyi bitirmek zor oldu. Sizi bir açıklamadan çok bir gizemle bırakmak istedim. Söyleyeceğim her şeyden çok kendinize ve yeteneklerinize inanmanızı istedim. Gizli doktrinleri ve manevi gerçekleri temsil ettiğini iddia eden insanlar her zaman olacaktır. Aynı şekilde bilimsel teoriler ve modalar da gelip geçecek. Soğuk füzyon, deneyi tekrarlamaya çalışana kadar birçok bilim adamını heyecanlandırdı. Görmek istediğimizi görüyoruz. Bu kitabın bana, sizi kendi düşüncelerinize ve yeteneklerinize yönlendirecek bir sonunu verebilecek bir SE arzuladım.

Senkronize Olay

Tam pes edecekken, benim zamanımda birkaç dakika önce kızım tekrar soru sormaya geldi.

"Bizi oraya götürür müsün?*Muhafızlar*?"

"Şaka yapıyor olmalısın." Kendi kendime yüksek sesle söyledim.

Benden onu ve kardeşini tekrar sinemaya götürmemi istiyordu. *Gardiyanların efsanesi*Yakın zamanda bir 3D animasyon filmi daha vizyona girmişti. Ona, SE'ler yaratan hiçbir "koruyucu" olmadığını söyleyen bir kitabın sonunu yazmanın ve onun gelip onlara götürülmeyi istemesinin SE'lerini açıklamaya başladım. Bana sabırlı bir bakış attı.

"Ven, geçen Pazar, seni ve George'u görmeye götürmemi istediğinde burada oturmuş yazıyordum.*Alfa ve Omega*. Tıpkı şimdi olduğu gibi yazdıklarımın etrafında bir SE yarattı" dedim.

"Baba," dedi, "gösteri yakında başlıyor, geliyor musun?"

Notlar

Önsöz

1. Allan Taraklar, *Varlığın Işığı: Büyük Bütünsel Vizyonu Anlamak; Bütünleyici hayatı yaşamak*. St. Paul, Minn: Paragon Evi; 2002.

2. Arthur Koestler, *Ebe Kurbağası Vakası*. New York: Rastgele Ev; 1972.

3. Emile Deschamps, *Yapıtların tamamlanması: Ciltler I–VI*, Reimpr. de l'ed. Paris'te 1872–74

4. Carl G.Jung, *Eşzamanlılık: Nedensel Olmayan Bir Bağlantı İlkesi*, 2. baskı. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1973.

5. Örneğin Mark Holland'la yaptığım çalışmaya bakın. *Eşzamanlılık: Bilimin, Efsanenin ve Düzenbazın Gözünden*. Da Capo Basın; 3. baskı; 2000. Ve David Peat'inki *Eşzamanlılık, Madde ve Zihin Arasındaki Köprü*. Bantam Doubleday Dell Yayınları; 1987.

Kaynakça

Abraham, Ben ve Kent Robertson.*Dünya Dışı Fizik 101: Yerçekimi 4. Boyut*. San Francisco: 20th Century Lunar Society Press, 1975.

Assagioli, Roberto, MD,*Psikosentez.*New York: Penguen Kitapları Ltd., 1976.

Baars, Bernard J.*Bilinç Tiyatrosunda.*New York: Oxford Üniversite Yayınları, 1997.

Bailey, Alice A.,*Kozmik Ateş Üzerine Bir İnceleme*. New York: Lucis Yayıncılık Şirketi, 1925.

— — — . *Beyaz Büyü Üzerine Bir İnceleme*. New York: Lucis Publishing Co., 1934.

— — — . *Ruhun Işığı: Patanjali'nin Yoga Sutraları.*NewYork: Lucis Publishing Co., 1934.

Barnett, Lincoln.*Evren ve Dr. Einstein*. New York: Bantam, 1968.

Beck, Charlotte Joko.*Gündelik Zen*. San Francisco: Harper ve Row, 1989.

Beloff, John. “Psi Olayları: Nedensel Ayetlerin Suçlayıcı Yorumları.” *Psişik Araştırmalar Derneği Dergisi*, 49 (773): 573–82, 1977.

Bendit, Lawrence ve Phoebe Bendit.*İnsanın Eterik Bedeni: Bilinç Köprüsü*. Wheaton, Illinois: Görev, 1977.

Besant, Annie.*İnsan ve Bedenleri*. Wheaton, Illinois: Teozofi Yayınevi, 1912.

Blavatsky, HP*Gizli Doktrin: Cilt 1-5*. Madras, Hindistan: Vasanta Press, 1978.

— — — . *Teosofi Sözlüğü*. Londra: Theosophy Publishing Society, 1892.

Bolen, Jean, MD Shinoda.*Psikolojinin Tau'su, Eşzamanlılık ve öz*. San Francisco: Harper ve Row. 1979.

Braud, William. "'Anlamlı'nın niteliksel değerlendirmesine doğru tesadüfler.'"*Parapsikoloji İncelemesi*. 1983.

Chopra, Deepak.*Arzunun Kendiliğinden Gerçekleşmesi: Tesadüfün Sonsuz Gücü.*New York: Harmony Kitapları, 2003.

Combs, Allen ve Holland, Mark,*Eşzamanlılık, Bilim, Mit ve Düzenbaz*. New York: Paragon, 1990.

Cox, David.*Modern Psikoloji: Carl Gustav Jung'un Öğretileri*. Yeni York: Barnes ve Noble, 1968.

DePurucker, G.*Ezoterik Felsefenin Temelleri*. Pasadena, Kaliforniya: Teosofi Üniversitesi Yayınları, 1947.

Dumolilin Hienrich.*Zen Budizmi: Bir Tarih, Hindistan ve Çin*. New York: Macmillan, 1988.

— — — . *Zen Budizmi: Bir Tarih, Japonya*. New York: Macmillan, 1990.

Einstein, Albert.*Fikirler ve Görüşler*. New York: Crown Yayıncılık, 1954.

Fiedd, Rebecca. "Tanrıçanın Dönüşü: Dişinin Dönüşü Teosofik Düşünce ve Transpersonal Psikolojinin Müdürü. *Uluslararası Tez Özetleri*: 42(9): 3911-A, 1982.

Freud, Sigmund.*Psikanaliz'in Ana Hatları.*New York: WW Norton & Co., Inc. 1949.

— — — . *Rüyalar Üzerine*. New York: WW Norton & Co., Inc. 1952.

Frick, Willard, B. “Sembolik Büyüme Deneyimi.”*Dergisi Hümanistik Psikoloji*: Cilt. 23(1) 108–125, 1983.

Garfield, David A. “Psikoterapide birincil sürecin kullanımı: II. Dönüşümsel kategoriler ve hızlandırıcı olay.*Worcester Psikoterapisi*, Cilt 23(4): 548-555, 1986.

Gatlin, Lila. “L. Anlamlı Bilgi Yaratımı: Bir Alternatif PSI Olaylarının Yorumlanması.”*Psişik Araştırmalar Derneği Dergisi*, 71(1):1–18,1977.

Grattan-Guinness, I. “Tesadüf Nedir?”*Derneği Dergisi Psişik Araştırma*, 49 (778): 949-955, 1978.

Greenberg ve Mitchell.*Psikanalitik Kuramda Nesne İlişkileri*. Boston: Harvard University Press, 1983.

Henschin, Thomas. “Nedensellik, eşzamanlılık ve biyolojik geri bildirim.”*Amerikan Biyogeribildirim Dergisi*, Cilt 6(2): 103–110, 1983.

Holder, Robert J. "Eşzamanlılık: fırsat keşfinin önemli bir yönü." *Organizasyon Geliştirme Dergisi*, Cilt 6(4): 53–57, 1988.

Hopcke, Robert H. “Analizde eşzamanlılık: çeşitli türler ve bunların hasta ve analist için çeşitli roller.”*Çeyrek*, Cilt 21(1): 55-64, 1988.

İyengar, BKS*Pranayama'ya Işık*. New York: Kavşak, 1981.

Jacobi, Jolande.*CG Jung'un Psikolojisi*. Londra: Yale Üniversitesi Basın, 1942.

Jung, CG*Analitik Psikoloji: Teorisi ve Uygulaması*. New York: Bağbozumu, 1968.

— — — . "Eşzamanlılık üzerine."*CGJung'un kolektif çalışmaları*, Cilt 8, s. 520–531. 1972.

— — — . *Ruh ve Sembol*. New York: Doubleday Anchor, 1958.

— — — . *Psikoloji ve Okült*. New Jersey: Princeton University Press, 1977.

— — — . “Ruhun yapısı ve dinamikleri. Eşzamanlılık üzerine mektuplar: Michael Fordham'a.”*CGJung'un Toplu Eserleri*, Cilt 18, s. 508-509. 1976.

— — — . “Ruhun yapısı ve dinamikleri. Eşzamanlılık üzerine mektuplar: Markus Fierz'e.”*CGJung'un Toplu Eserleri*, Cilt 18, s. 502-507. 1976.

— — — . *Eşzamanlılık*. New Jersey: Princeton University Press, 1973.

— — — . “Eşzamanlılık: Nedensel bir bağlantı ilkesi.1. Sergi.” *CGJung'un kolektif çalışmaları*, Cilt 8, s. 421-458. 1972.

— — — . “Eşzamanlılık: Nedensel bir bağlantı ilkesi.3.

Eşzamanlılık fikrinin öncüleri.”*CGJung'un kolektif çalışmaları*, Cilt 8, s. 485-504. 1972.

— — — . “Eşzamanlılık: Nedensel bir bağlantı ilkesi. Bölüm 4. Sonuç.” *CGJung'un kolektif çalışmaları*, Cilt 8, s. 505-519. 1972.

Jung CG ve Roderick Main.*Jung Eşzamanlılık ve Paranormal hakkında*. New Jersey: Princeton University Press: 1998.

Jung, Sinling. "Yi Jing'e danışmanın psikoterapötik etkileri (I Ching): Fenomenolojik bir yaklaşım.”*Tez özetleri uluslararası*, Cilt.46/08-b, sayfa.2812, 1985.

Kaha, CW "Yaratıcı zihin: Biçim ve süreç."*Yaratıcılık Dergisi Davranış*, Cilt 17(2): 84-94, 1983.

Kapleau, Philip.*Zen'in Üç Sütunu*. New York: Harper ve Row, 1966.

Keen, Sam.*Efsanevi Yolculuğunuz*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher Inc., 1973.

Keutzer, Carolin S. “Arketipler, eşzamanlılık ve biçimlendirici teori nedensellik.”*Analitik Psikoloji Dergisi*, Cilt 27(3) 255-262, 1982.

— — — . “Anlamın Gücü: Kuantum Mekaniğinden Eşzamanlılığa.” *Hümanistik Psikoloji Dergisi*, Cilt 24:1 80-94, 1984.

— — — . “Psikoterapide eşzamanlılık.”*Analitik Psikoloji Dergisi*, Cilt 29(4): 373-381, 1984.

Kilner, Garson J.*İnsan Aurası*. New Jersey: Kale, 1980.

Kul, Djwal.*İnsan Aurasına İlişkin Orta Düzey Çalışmalar*. Los Angeles: Zirve Üniversite Yayınları, 1980.

Langiulli, Nino.*Varoluşçu Gelenek*. New Jersey: Grove, 1971.

Larsen, Stephen.*Efsanevi Hayal Gücü*. New York: Bantam, 1990.

— — — .*Şamanın Kapısı*. New York: Harper, 1976.

Ledoux, Joseph.*Duygusal beyin: duygusallığın gizemli temelleri duygusal yaşam.*New York: Simon ve Schuster, 1998.

— — — .*Sinaptik Benlik: Beynimiz Nasıl Biz Olur?*. New York: Penguen, 2003.

Luria, Aleksander R.*Çalışan Beyin: Giriş Nöropsikoloji*. New York: Penguen, 1973.

Marshall, Ronald Clemens. “Nedensel olmayan boyutlarda bir yolculuk: A Eşzamanlılığın sezgisel çalışması.*Uluslararası Tez Özetleri*, Cilt 48/07-b, s. 2125, 1987.

Meyer, Martin Barry. “Kişiliğin ve bilişsel değişkenlerin rolü yaşanan anlamlı tesadüflerin veya 'eşzamanlılığın' raporlanması.” *Uluslararası Tez Özetleri*, Cilt.50/04-b, s.1678, 1988.

Mindell, Arnold. “Ünitesel arka plan desenlemesinin incelenmesi eşzamanlı fenomenler (Bilinçdışına psikoid bir yaklaşım).” Uluslararası Tez Özetleri, Cilt 37/02-b, s.957, 1972.

— — — . "Golem: eşzamanlılığı yöneten bir görüntü."*Çeyrek*, 8(2):107-114, 1975.

Mlodinow, Leonard.*Sarhoşun Yürüyüşü: Rastgelelik Nasıl Yönetilir Hayatlarımız*. New York: Vintage, 2009.

Monroe, Robert.*Bedenin Dışına Yolculuklar*. New York: Anchor Press, 1971.

Muldoon, Syvan ve Carrington. buraya doğru:*Astral Olayları Projeksiyon*. New York: Weiser, 1974.

Turba, David F.,*Eşzamanlılık: Zihin ve Madde Arasındaki Köprü*. Yeni York: Bantam, 1987.

Perkins, James.*Uzay Bilincinin Geometrisi*. Adyar, Hindistan: Teozofi Yayınevi, 1978.

Pinker, Steven.*Zihin Nasıl Çalışır?*. New York: WW Norton ve Şirket; 2009.

Plummer, Gordon.*Kozmik Aklın Matematiği*. Wheaton, Illinois: Teozofi Yayınevi, 1970.

Powell, AE*Astral Beden*. Wheaton, Hasta: Görev, 1978)

— — — . *Nedensel Beden ve Örn.*Ö. Londra: Teosofi Yayınevi, 1967.

— — — . *Eterik Çift*. Wheaton, Illinois: Görev, 1979.

— — — . *Zihinsel Beden*. Londra: Teosofi Yayınevi, 1967.

Progroff, Ira.*Jung Eşzamanlılığı ve İnsanın Kaderi*. New York: Julian, 1973.

Ren, Louisa.*Zihin, maddeden üstündür*. New York: Collier, 1972.

Reich, Wilhelm.*Orgazmın İşlevi*. New York: Cep, 1975.

Roehlke, Helen J. “Danışman gelişiminde kritik olaylar: Örnekler Jung'un eşzamanlılık kavramının."*Danışmanlık ve Gelişim Dergisi*, Cilt 67(2): 133-134, 1988.

Rosengarten, Arthur E. “Bilinçdışının değerlendirilmesi: Karşılaştırmalı bir çalışma rüyaların, TAT'ın ve Tarot'un."*Uluslararası Tez Özetleri*, Cilt 46/08-b, s. 2822, 1985.

Rucker, Rudy. Sonsuzluk ve Zihin. New York: Bantam, 1982.

Schacter, Daniel L, Belleği Ararken. New York: Temel Kitaplar, 1996.

Sanella, Lee.*Kundalini-Psikoz mu, Aşkınlık mı?*San Francisco: HS Dakin, 1981.

Schwartz, Berthold E. “Eşzamanlılık ve telepati.”*Psikanalitik Gözden geçirmek*, 56(1): 44-56, 1969.

Schwartz, Jack.*İnsan Enerji Sistemleri*. New York: EP Dutton, 1980.

Sekida, Katsuki.*Zen Eğitimi*. New York: Weatherhill, 1975.

Stein, Murray.*Jung Analizi*. Boston: Shambhala, 1984.

Stern, Mark, E. “Psikoterapide olası PSI fenomeni vakası: izinsiz giriş ve/veya eşzamanlılık ve/veya yakınsama.*Sesler*, 8(2): 51-53, 1975.

Suzuki, D, T.*Zen Budizminde Denemeler*. New York: Grove, 1949.

Tworkov, Helen.*Amerika'da Zen*. San Francisco: Kuzey Noktası, 1989.

Van Nuys, David Whitman. “Bir Önsezi Deneyimi, Bir Dizi Kafatasları.”*Sesler*13(3): 57-61, 1977.

Vaughan, Alan.*İnanılmaz Tesadüf*. New York: Signet, 1979.

Vaughan, Allen. “Bölüm 3: Eşzamanlılığın eşzamanlılığı.”*Psişik*, 6(4): 56-61, 1975.

Vaughan, Allen. “Eşzamanlılık: tuhaf tesadüfler mi yoksa kozmik nedenler mi?” *Medyum Dergisi*, 6(2):56-61, 1975.

Von Franz, Marie-Louise.*Kehanet ve Eşzamanlılık Üzerine*. Toronto: İç Şehir Kitapları, 1980.

Watt, Allen.*Zen Yolu*. New York: Vintage, 1989.

Weinberg, Steven.*İlk Üç Dakika*. New York: Bantam, 1977.

Wharton, Barbara. “Bozulma ve iki eşzamanlı olay.”*Günlük Analitik Psikoloji*, Cilt 31(3): 281-285, 1986.

Whitmont, Edward.*Sembolik Görev*. New Jersey: Princeton Üniversitesi Basın, 1969.

Wilber, Ken.*Atman Projesi*. Wheaton, Illinois: Teozofi Yayınevi, 1982.

Yogananda, Paramahansa.*Bir Yogi'nin Otobiyografisi*. Los Angeles: Kendi Kendine Gerçekleştirme Bursu, 1987.

Dizin

A
nedensel ve nedensel düşünme,50–52
değişmiş bilinç durumu,203–219
anomaliler, illüzyonlar ve,221–237 kaygı, varoluşsal,25–26 arketip,

  bir tanımı,33–34
  balık,36–37
  ruh ve,38–39 arketip ve düşünce formu,122–123 arketip,

  sürekliliği,34
  kişisel etkiler ve50 psikolojik
  değişiklikler ve35 ruhsal
  değişimler ve35 astrolojik sistemler,22 dikkat işleme,243–244 aura,137–139

farkındalık, bilinçli,219

B
inanç, dini,82–88 inanç, mantıksız,53–57 biyolojik bilgisayar,129 M-Uzay, 133,234 N-Uzay,234

bedensel, zihinsel,139–141 beyin fonksiyonu, modern,130 Beynin büyüklüğü, önemi,17

beyin, duygusal enerji ve134–136

C

nedensel ve nedensel olmayan düşünme,50–52

nedensel doğrusal zaman,37 nedensellik,

anlam vs.,23
kişisel,43–44
Sebep ve sonuç,16
Hıristiyan felsefesi,223
basiret,231–233
Taraklar, Allan,96
kendinle iletişim kurmak,91–92,143–145
bilgisayar bilimi,18
bilgisayarlar, biyolojik,129
bağlantılılık, önemi,85–86 bilinçli
farkındalık,219 bilinç,

değişen durumları,203–219
kozmik,106
durumları,82–88
arketiplerin sürekliliği,34
birliktelik,254–255
kendinizle işbirliği yapmak,107–
108 kozmik bilinç,106 kültürel
programlama,72–73 kültür, ilkel,
22

D
yanıltıcı düşünme,183–185
sanrı,59–67
boyutlar, M-Space,259
boyutlar, N-Uzay,259

tanrısallık, biçimleri,192
ilaçlar,207–210

e
ego sınırları ve gerçeklik testi,68–70
duygusal enerji ve beyin,134–136
duygusal sistem, orta beyin,212
duygular, ilişkiler ve191 aydınlanma,
77–90
  kavramının gelişimi,86–87
  pratik,88–90
kanıt ve varoluşsal kaygı,25–26
evrim,21
  dinin,81–82
  zamanın ve mekanın,118–
120 anlam deneyimi,63–66
açıklayıcı kurgu,117–118

F
inanç, hata payı ve,62–63
geribildirim, psikolojik,44–45
kurgu, açıklayıcı,117–118
Fischer, Bobby,241–243 balık
arketipi,36–37 Düztopraklılar,
120–125
Uçan Spagetti Canavarı,151–153
fMRI,103
doğaüstü güçler,95–96
form, diğer,133–134

G
Galileo,61–62
Tanrım, konuşuyorum,260–262

H
halüsinasyonlar,137–139
tarihi referans,225–226

BEN
ben Ching,33–36 illüzyon, kişiler arası,
192 illüzyonlar ve anomaliler,221–237
illüzyon, kendi illüzyonunuzu yaratın,235
–237 satoriyi tetikler,104–107 kişiler
arası yanılsama,192 yorumlanması,
kazalar,21 mantıksız inançlar,53–57

J
Jung, Carl,26–27,30–35
  Teorinin çelişkisi,38
  tesadüf ve248
  Sanrısal düşünme ve,183

k
Süleyman'ın Anahtarı, *The*,53–57

L
sınırlamalar, pratik,155–156
mantık, faydacı,91

M
büyü,16,53–57
  pratik,239–262
Matris, Gerçek,29–30
Matris,,259

anlam ve nedensellik,23
anlamı, deneyimi,63–66
meditasyon,211–217
hafıza,212
seninkini kullanarak,217–219 zihinsel beden,139–141 orta beyin duygusal sistemi, 212 zihinler, zamana dayalı fiziksel,246–247
ayna,
kendini içinde tanımak,77–78
eşzamanlılık olarak,45–50 yanlış yorumlama, kalıp,72 MN-
bedenler,169
ortamlar,164
alanlar,181
Uzay,169,172–173
M-Uzay,124–127,215
bedenler,133,234
boyutlar,259
ortaçağ ataları ve,141
Mistisizm ve bilim,147–149
efsane, kişisel,202

N
satori'nin nörolojik temeli,98–104
NOS, Psikoz,67–68 N-Uzay,124–127,195–196
bedenler,234
boyutlar,259
ortaçağ ataları ve,141

Ö

nesnel gerçeklik, düşünce biçimleri ve173–178
kişi, deneyimlerine saygı göstererek,247–262

P
paranoyak şizofreni,51–52 paranoyak, nasıl olunur,241–243 Pastafaryan,151–153
desenin yanlış yorumlanması,72
desen, basit,255–256 desen eşleşmesi, askıya alındı,106 desen eşleştirme problemleri,18 desen eşleştirme programları,184 kişisel
nedensellik,43–44
etkiler, arketipler ve,50
mitler,202
süreçler,41–42
perspektif, bilimsel,149–153
perspektif, genişliyor,141–143 felsefe, Hıristiyan,223 olasılıkları anlamak,113–116 pratik aydınlanma,88–90 pratik büyü,239–262 dua,204–207

problemler, örüntü eşleştirme,18
süreçler,
kişisel,41–42
gerçek zamanlı zihinsel,252
işleme,
dikkat,243–244
bilinçsiz,243–244
programlama, kültürel,72–73
PSI,44
psikolojik geribildirim,44–45

Psikoz NOS,67–68 psikoz,
yanlış tanı,59

R
gerçeklik testi,60–63
ve ego sınırları,68–70
gerçeklik,
seninkini yaratıyor,169–
170 etkileyici,20–21
amaç,173–178
gerçek zamanlı zihinsel süreçler,
252 referans fikirleri,66–67
yansıma,224
seninkini görmek,45–46
ilişkiler, duygular ve,191 dinin
evrimi,81–82
dini inanç ve bilinç durumları,82–88 Ren, Dr.
RB,42–44
uyuşturucu ve,208–210

S
satori,91–111
indükleyici,104–107
nörolojik temeli,98–104
orta yola,109–111 şizofreni,
paranoyak,51–52 bilim kurgu,
15
bilim,
bilgisayar,18
mistisizm ve,147–149
rolü,31
spekülasyon ve153–155
bilimsel bakış açısı,149–153

öz, daha geniş,97–98 duyu, önemi, 18 ayrılık, yanılsama,100 basit desen, oluşturulması,255–256 uzay ve zaman, evrimi,118–120 uzay-zaman, daha hızlı seyahat ediyor, 145 Spassky, Boris,242

spekülasyon, bilim ve153–155
Sicim Teorisi,123–124,153,222
  tanımı,34
doğaüstü güçler,95–96
batıl inanç,16,24
sistem, orta beyin duygusallığı,212

T
tılsım,55–56
Tantra,45
Taoculuk,45
Tarot kartları,22
Tarot teşhis araçları,35–36
telekinezi,230–231
telepati,233–234
test etme, gerçeklik,60–63
düşünme, sanrısal,183–185
düşünce formu
  ve arketipler,122–123 ve nesnel gerçeklik,173–178 düşünce formu,
  duygular ve,180
  kendine saklanmak,175–178 anlayış,170–171
zaman ve mekanın evrimi,118Değişken olarak –120 zaman,116–117 zaman gecikmesi,225

zaman,
nedensel doğrusal,37
boyunca faaliyet gösteriyor,35
dışarıda düşünmek,221–224
zamana dayalı fiziksel zihin,246–247 U
bilinçsiz işleme,243–244
bilinçsiz, önemi,71 faydacı
mantık,91

V
değişken, zaman olarak,116–117

e
Yogananda, Parmahansa,45–47
kendiniz,
ile iletişim kurmak,143–145
ile iletişim,91–92 ile işbirliği
yapmak,107–108 keşfetme,
73–74

Z
Zen'in tanımı,87–88

yazar hakkında

Evet, Sürpriz onun gerçek adıdır. Dr. Surprise, Danışmanlık Psikolojisi alanında Doktora derecesini 2007 yılında San Francisco'daki İntegral Çalışmalar Enstitüsü'nden, yüksek lisans derecesini ise John F. Kennedy Üniversitesi'nden ileri psikodinamik ve transpersonel çalışmalar alanında almıştır. Lisansüstü okula dönmeden önce 14 yıl boyunca yoksul bölgelerde sosyal hizmet uzmanı olarak çalıştı. Doktora öncesi ve sonrası çalışmalarını çocukların ve ailelerin psikodinamik tedavisinde yaptı. Dr. Surprise, psikolog lisansını 2009 yılında aldı ve şu anda Kaliforniya eyaletinde ileri düzey bir ayakta tedavi programında çalışıyor. Yazılarının ilhamı, psikolojiye, metafiziğe, felsefeye, tarihe, bilime ve müşterileriyle yaptığı çalışmalara ömür boyu süren ilgisinden geliyor. Eşzamanlılığa olan ilgisi, sık ve şaşırtıcı SE deneyimlemesinden ve bu fenomeni işleyen bir anlayışa ihtiyaç duymasından kaynaklanıyordu. Eşzamanlılık üzerine ders verdi ve atölye çalışmaları verdi ve şu anda Kaliforniya eyaleti için haftalık psiko-eğitim gruplarını yönetiyor.

Anne babası Gladys ve Alfred ve ağabeyi Tom ile birlikte Bethpage, New York'ta büyüdü. Dr. Surprise, karısı Patricia ile New York'ta üniversitedeyken tanıştı. 29 yıldır evliler ve Vencenza ve George adında iki çocukları var.

Bu dosya indirildiitibarenZ-Kütüphane proje

Bilgiye ve kültüre açılan kapınız. Herkes için erişilebilir.

z-kütüphane.se singlelogin.re zlibrary.se'ye git single-login.ru

Resmi Telegram kanalı

Z Erişimi

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library